مشكلات الذات

وسلوكها التكيفي

دكتور

فكري لطيف متولي

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

بسم الله الرحمن الرحيم

" وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

* قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا * "

صدق الله العظيم

سورة الشمس . الآيات ٧ إلى ١٠

محتوى الكتاب

مقدمة
الفصل الأول : مفهوم الذات والسلوك التكيفي
مفهوم الذات
اثر الوراثة والبيئة في تكوين الذات
سلوك الذات التكيفي
مناهج الصحة النفسية لدراسة السلوك التكيفي
التوافق النفسي
النظريات المفسرة للسلوك التكيفي
السلوك التكيفي في الأسرة والمجتمع
الفصل الثاني : مشكلات الذات الغير تكيفية
أولا : الحسد والحقد والغيرة
ثانياً : الكبر والنرجسية
ثالثاً : الأنانية والطمع والبخل
رابعاً : السيكوباتيه والريـاء
خامساً: عشق المال
سادساً : الساديـــة والمازوشية
سابعاً : الإنحراف الجنسي
ثامناً : الغضب
تاسعاً : قلق المستقبـــل
عاشراً : قلق المـــوت
الحادي عشر : الإكتئاب المزمن
الثاني عشر: اليأس
الثالث عشر: الطموح التدميري
الرابع عشر : تأنيب الضمير
الخامس عشر: اللامبـــالاه
السادس عشر: الهلاوس وأحلام اليقظة
السابع عشر : الهستيريـــا
الثامن عشر : الوسواس القهرى

التاسع عشر : البارانويــــا
العشرون : الشيزوفرنيا و الفصـــــــــام
الحادي والعشرين : الزهايمر
الثاني والعشرين : الخيانة
الثالث والعشرين : الظلـــم
الحادي والعشرين : الذل والمهانة
الفصل الثالث : جوانب مهمة في سلوك الذات
الرؤى والأحلام
العقيــــدة
الحب والحنيـن
المس من الجـن
تقبل أصحاب الدين الآخر
الفراســـة
أثـر الكلمـات
الاختلاف فى الرأى
البكـــاء
الضحـــك
الكاريزما
الفصل الرابع : هل يمكن الوصول للسلوك التكيفي؟
المراجع

مقدمة :

نفس الإنسان أعقد ما فى هذا الكون ، وتفوق فى درجة تعقدها أعظم الأجهزة الإلكترونية وأكثرها تطوراً ، ويكفينا قول المولى عز وجل " وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا " لكى ندرك من هو الصانع والمشكل لتلك النفس .

وسوف نحاول أن نغوص ونستكشف من خلال صفحات هذا الكتاب خبايا الذات وكيفية تصرفها فى مواقف مختلفة وأحداث متشابها من خلال عمليات نفسية متنوعة ، وكيف رصد القرآن الكريم تلك المواقف وعبر عنها بإعجاز فائق واحاديث مأثورة عن الرسول صلى الله عليه وسلم ، منها الصحيح أو الحسن ، لم أتثبت من السند وانما اعتمدت على جوهر الحديث كمفسر للآية القرآنية مستبعدا الأحاديث غريبة المضمون والمتون ، وكذلك دور الصحة النفسية بأراء علمائها المختلفة للوصول إلى السلوك التكيفي للذات فى تلك المواقف المتباينة وكيف أن الصحة النفسية وعلمها الذى نشأت أصوله على أيدى غربية وجدت ضالتها المنشودة بين آيات القرآن الكريم .

فالذات (النفس) شئ معنوى بالنسبة لنا يوجد داخل الإنسان، ولكن الذى لا خلاف عليه أنها تختلف عن الروح التى بها يحيا الإنسان، فالكائن البشرى مكون من جسد يتأثر بفعل الجاذبية الأرضية فلا يمكنه أن يغادر الأرض إلا فى ظروف معينة مثل ركوب الطائرات أو صواريخ الفضاء، وبداخل هذا الجسد روح لا نعلم عن تكوينها شئ كما قال الله تعالى " وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّن الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً " سورة الإسراء . الآية ٨٥ ، ولكنها أشبه بتيار الكهرباء الذى إن إنقطع فنى الجسد وعاد إلى صورته الأولى من التراب الذى خلقه الله منه ، والروح تصعد وتهبط دون التقيد بصفات الجسد ، أما الذات (النفس) فهى المكون الثالث داخل الكيان البشرى .

فيذكر بعض العلماء أن الذات هى عبارة عن التركيبة التى تؤدى الوظائف المعرفية مثل الآنتباه والإدراك والتفكير والتصور ، والوظائف الوجدانية مثل المشاعر والانفعالات والعواطف ، ووكذلك الوظائف النزوعية مثل الحركة والكلام والإرادة .

ولعل قول الله تعالى " كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ الْمَوْتِ "سورة آل عمران" . الآية ١٨٥ ، يعنى أن هذه التركيبة الفريدة من صنع الله تكابد وتعانى من مسألة خروج الروح من الجسد ، ولكنها تظل متلازمة مع الروح فى العالم الآخر حتى تنعم برضا الله أو تشقى بالمعاصى التى أقترفتها فى الدنيا ، ويحضرنى قول الأمام محمد متولى الشعراوى فى شرح خواطره عن الموت " أن الإنسان حين يفارق الحياة بالموت يظل محتفظاً بوعيه النفسى من إدراك الأحداث التى تحدث حوله فى الدنيا ومن رؤية عالم الغيب وما به ".

ومن هذا نستخلص أن الذات (النفس) تذوق الموت بالإنتقال من عالم الدنيا إلى عالم الآخرة ولكنها لا تفنى بل تظل فى وعى كامل حتى تتلقى بعد ذلك العذاب أو النعيم، ونختم كلامنا هذا بكلام سيد الرسل وأمامنا محمد النبى الكريم حينما وقف مخاطباً جثث المشركين بعد غزوة بدر قائلاً لهم " لقد وجدنا ما وعدنا ربنا حقاً ، فهل وجدتم ما وعدكم ربكم حقاً ؟ " فقال عمر بن الخطاب يارسول الله أتحدثهم وقد جيفوا (أصبحوا أجساد بلا أرواح) ، فقال المعصوم صلى الله عليه وسلم "والله إنهم أسمع لكلامى منكم".

وهنا يقصد النبى أن وعيهم النفسى وإدراكهم لم يمت ، فالذات باقية على حالتها حتى تستقر إما فى الجنة أو فى جهنم ، ولا يهمنا معرفة التركيب المادى لها بعد مغادرة الروح للجسد ولا أين تكمن حتى تقوم الساعة وما هو المدى التى ترتبط به بالروح ، ولكن ما يعنينا فى المقام الأول أن نفهم طبيعتها ونكشف بعض أسرار تكوينها.

دكتور / فكري لطيف متولي

الفصل الأول

مفهوم الذات والسلوك التكيفي

الذات :

أشبع مصطلح الذات تعريفا و دراسة من قبل أساتذتنا الأكارم، ومنهم من عرفها على أنها الشخصية الانسانية. كما عرفه علماء النفس وفقا للمصطلح هو مجموع السمات التي يحملها الفرد و التي تحددها الوراثة و ما تبنيه البيئة و تضيف عليه وكالات التنشئة بدءا من وسائل الأعلام مرورا بالبيت و المدرسة و الأقران.. الخ من المثيرات البيئية الأخرى.

مفهوم الذات (personality):

إن الذات مصطلح عام وشامل يعني البناء الخاص بصفات الفرد وأنماط سلوكه وطريقته المتفردة في التكيف مع البيئة المحيطة به وأسلوبه الخاص في التعامل مع نفسه ومع الآخرين، لذا يفترض أن يتضمن أي وصف لشخصية الفرد وصفا لمظهره العام، وطبيعة قدراته، ودوافعه وردود أفعاله العاطفية، وطبيعة الخبرات التي مربها، ومجموعة الاتجاهات والميول والقيم التي توجه سلوكه

وقد انصب اهتمام علماء النفس ليس فقط على دراسة الذات بل وضع نظريات خاصة بها تقوم بتفسير السلوك الإنساني في إطار نظري منظم نتج عنها نظريات تمثل وجهات نظر مختلفة لكل منها مزاياه، ولكل منها عيوبها. وعلى الرغم من الاختلافات في وجهات النظر التي عرضت فيها النظريات بيد انه يمكن توزيع معظم نظريات الذات في ضوء ثلاثة اتجاهات هي:

الاتجاه الأول: نظريات تصف الذات في ضوء المؤثرات البيئية والاجتماعية مثل النظريات السلوكية (مثير، استجابة) وكلها تركز على الحتمية البيئية الميكانيكية.

الاتجاه الثاني: مجموعة النظريات التي تصف الذات في ضوء محددات بيولوجية خاصة (بنائية) مثل نظريات الطرز والأنماط والنظريات البيولوجية والنظريات الخاصة بالسمات والنظريات النفسية الجنسية. وتركز كل هذه النظريات على الحتمية البيولوجية البنائية.

الاتجاه الثالث: يضم مجموعة من النظريات التي تجمع ما بين الاتجاهين السابقين وتصف التفاعل بين المحددات البيولوجية والمحددات البيئية والاجتماعية والثقافية، ويضم هذا الاتجاه مجموعة كبيرة من النظريات مثل نظرية الحاجات الفرويدية الجديدة، ونظرية المجال .

اثر الوراثة والبيئة في تكوين الذات:

كثيراً ما يطرح من تساؤل عن المرحلة الزمنية التي تتكون فيها معالم الذات، وفيما إذا كانت هذه المعالم ثابتة أم متغيرة فهناك رأي يقول بأن معالم الذات تقرر بالوراثة ويمكن الاستدلال على شخصية الطفل من سيرة والديه. والبعض يقول إن وراثة الطفل تتفاعل مع كل ما يؤثر في نمو الجنين أثناء الحمل.

وقد اعتقد كاتل بان السمة تتأثر بعاملي البيئة والوراثة إذ وجد ان دور الوراثة كبير في تشكيل الكثير من السمات فوجد ان (٨٠%) من سمة الذكاء و(٨٠%) من روح المخاطرة و (٣٠%) من العصاب تتحدد بعوامل وراثية مما دفعه إلى الدعوة بأن يقوم الزواج على الاختيار بهدف تحسين النسل وتحقيق مجتمع أكثر ذكاء وقدرة على الانجاز .

أما بحوث كاتل في تأثير البيئة على الفرد فلم يقتصر على دراسة بيئة الشخص المباشرة فقط بل البيئة الأوسع وهي الاجتماعية والثقافية. وفي الوقت نفسه وصف الفرد بدلالة سماته فضلا عن إمكانية وصف المجتمع بدلالة عوامل موضوعية موجودة فيه .

فالذات نتاج موحد للوراثة التي تعطي الفرد إمكانات واستعدادات تقبل التعديل تحت تأثير المتغيرات المحيطة. والعوامل البيولوجية التي تسهم في تكوين الذات التي يظهر إسهامها بشكل مباشر عندما يتأثر موقف الناس من الفرد بصفاته الجسدية. إما المتغيرات المحيطة فيظهر أن لها دور يزيد على دور المتغيرين السابقين فهي بعناصرها العديدة تحيط بالفرد منذ ولادته.

وقد ابتدع كاتل تصميماً لتحديد اثر كل من الوراثة والبيئة في تكوين السمة، وهي طريقة تحليل التباين المجرد المتعدد الذي يتلخص في ان يعطي الباحث عددا كبيراً من اختبارات الذات الى افراد عدد كبير من العائلات ثم تحلل المعلومات المتجمعة بالنسبة لأربعة أنواع من التأثيرات، وهي الفروق البيئية داخل العائلة، والفروق البيئية بين العائلات، والفروق الوراثية داخل العائلات، والفروق الوراثية بين العائلات. وباستعمال عدد من المعاملات الرياضية يستطيع الباحث التوصل الى تحديد إسهام كل من الوراثة والبيئة في تكوين السمة او السمات التي هو في صدد دراستها .

سلوك الذات التكيفي :

ويتمثل في القابلية على التمتع بالتوازن و إدارة المشكلات و قدرة الفرد على التعايش مع أجواء الحياة المختلفة. ويعد السلوك التكيفي من الموضوعات التي لها السبق في بناء الإنسان، فحالة السواء و اللاسواء على طرفي نقيض و ليس أصعب على

المختص بالدراسات النفسية من عدم توفير الأجواء النفسية المساعدة للطلبة بوجه عام لأستظهار قدراتهم، والموهوبين بشكل أخص.

ولم يتفق علماء النفس على تحديد مفهوم السواء اذ ينظر البعض منهم اليه بكونه التكيف و التوافق مع الظروف الاجتماعية المحيطة بالفرد بينما نظر اليه آخرون بشكل أوسع إذ يرون أن التكيف الخانع للبيئة بما تمليه على الفرد هو حالة من حالات اللاسواء، و في ظل عدم الاتفاق هذا و عد اعتماد مرتكزات أساسية تأتي بشكل دقيق على الموضوع، يرى الباحث أن الأنسب هو اعتماد المرتكزات الأساسية الستة لهلكارد. وهي:

١. الإدراك الفعال للواقع.
٢. معرفة الذات.
٣. احترام الذات.
٤. ممارسة الضبط الإرادي للسلوك.
٥. إنشاء العلاقات العاطفية السليمة و المتوازنة.
٦. الإنتاجية.

إذ يدرك السوي الواقع كما هو و يقيم ردود أفعاله وفقا للمواقف المختلفة، كما يعرف حاجاته و دوافعه و مشاعره بدرجة تجعله يتحكم بها وفقا للموقف، كما يتقبل ذاته و يقدرها و يحترمها و يكون تلقائيا في سلوكه، و يستطيع توجيه هذا السلوك بحسب المواقف المختلفة التي يعيشها، كما يقيم علاقاته الاجتماعية المؤدية إلى الإشباع لرغباته بالشكل الأمثل. و الأهم من كل ذلك لا يكون متمركزا حول الذات.

أما عن مفهوم اللاسواء، فقد استخدم علماء النفس أكثر من معيار لتحديد ماهية السلوك اللاسوي في المراحل المختلفة لعملهم على أن كل المعايير تعاني من نواقص تجعلها غير صالحة للاستخدام لوحدها بمعزل عن المعايير الأخرى.

إن أول معايير اللا سواء هو المعيار الإحصائي الذي يعتبر السوي ما شاع حدوثه إحصائيا و اللاسوي ما ندر حدوثه إحصائيا و بالتالي إذا كان العدوان هو السلوك السائد في مجتمع ما فانه يعتبر سلوكا سويا، أما اذا كان نادر الحدوث في مجتمع فأنه يعتبر العدوان لاسواء.

من هنا فان التفوق و الموهبة العقلية يعدان مؤشرا من مؤشرات اللاسواء على اعتبار ان حدوثهما قليل إحصائيا بالنسبة إلى المتوسط من القدرة العقلية، و هذين المثلين سالفي الذكر يظهران النقص في العيار و النسبية في تقدير السلوك و تقرير السوي من اللاسوي إحصائيا.

المعيار الثاني هو المعيار الاجتماعي الذي يرى أن ما اتفق عليه الناس في مجتمع ما سويا و ما شذوا عنه غير سوي، و هذا المعيار به من النقص الكثير بسبب اختلاف المجتمعات فيما تراه سويا أو لا سويا تبعا لثقافتها و تربيتها و بناءها الفكري... الخ من الأسباب.

المعيار الثالث هو معيار توافق الفرد مع سلوكه العام، و هذا بحد ذاته عليه اعتراضات كثيرة لا مجال للخوض بها.

المعيار الرابع و هو معيار سريري (إكلينيكي) فاللاسوي بنظر أصحاب هذا الاتجاه هو من يشعر بالقلق و الاكتئاب و الأرق و فقدان الشهية و كل ما يؤدي الى العصاب ، ومن كل ذلك ان مسببات المرض النفسي كثيرة في السلوك البشري و لكن

يمكن حصرها في ثلاث فئات كبرى هي فئة العوامل البيولوجية، و فئة العوامل السيكولوجية، و فئة العوامل الثقافية.

فالسلوك التكيفي للذات وصحتها النفسية مصطلحات عامة يفهمها الجميع بمعنى انعدام المرض النفسي والاتجاه إلى السلوك السوى ، ومع بساطة هذا التعريف إلا أننا نواجه فيه بعض الصعوبات وهى أن السلوك السوى يصعب تحديده فهو يختلف من جماعة لجماعة حسب التقاليد السلوكية السائدة كما يختلف من فرد إلى فرد ، فشرب الخمر فى جماعة سلوك غير سوى وفى جماعة أخرى سلوك سوى وهذا يجعل من الصعب تحديد أنماط السلوك السوى بشكل نهائى ، ولعل هذا التناقض هو ما دفع علماء الصحة النفسية فى هذه الآونة إلى وضع عدة تعاريف للسلوك السوى ، وأن المرض النفسى هو الانحراف عن مسار الصحة النفسية.

ولكن فرويد كرائد لهذا العلم كان رأيه أن الصحة النفسية أو السواء النفسي نوع من الأسطورة أى إنها غاية لا تدرك ، ونلاحظ أيضا في هذا التعريف أن هذه الغاية المفترضة ستختلف من مجتمع لمجتمع حسب تصور المجتمع للصورة المثالية للفرد الصحيح .

ولكن ما يعنينا من علم الصحة النفسية أن جميع نظرياته مهما أختلفت إلا أنها تسير فى إتجاه متقارب ، ويغلب عليها الطابع الغربى لأنهم كانوا أسبق للخوض فى هذا العلم ووضع أصول وضوابط له ، حتى العلماء المسلمين فى العصر الحالى والذين خاضوا نفس المجال كانوا لا بد من بناء أرائهم على أسس غربية حتى وإن كانت مصبوغة بالصبغة الإسلامية. ولكن فى غالبية الأحيان تقف النظريات النفسية فى موقف قد يتعارض مع تعاليم الإسلام ... وهنا يكون المحك .. هل علم الصحة النفسية بكل

علمائـه ونظرياتـه يمكـن أن يتسـاوى فـى الميـزان مـع القرآن العظـيم ؟ بـالطبع لا ، فعلـم الصحة النفسية إجتهاد بشرى فى مجال دراسات العلوم الإنسانية التى تتغير وتتبدل من جيل لجيل ومن بلد لبلد ، ولكن القرآن منزل من عند الله الذى صنـع الشخصـة ويعلم خباياها وأسرارها حتى قيام الساعة .

والصحة النفسية والسلوك التكيفي هي حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسيا ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام. كما أنها حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي.

والمرض النفسي بما يفعله في الذات وتأثيره في سلوك الشخص وإعاقته للتوافق النفسي وإعاقته عن ممارسة حياة سوية في المجتمع يعد من أخطر التحديات التي تواجه الانسان خاصة في عصرنا هذا فكل شيء من حولنا يتطور حتى العوامل التي تؤدي إلى الأمراض النفسية، لذا فالوصول إلى صحة نفسية متكاملة وسوية شيء صعب ومن هنا نكتشف مدى أهمية الصحة النفسية في حياتنا وكيف تساعدنا على مواجهة تحديات العصر.

والرضا النفسي هو من أهم العوامل التي تساعد على تكوين صحة نفسية سوية ومتكاملة، ولكن هناك معوقات تقف بين الطالب وبين الوصول إلى الرضا النفسي وهي كثيرة ومنها الإحباط وهو يكون نتيجة أشياء كثيرة منها الاعتقاد الخاطئ عن العلاقة بين التفوق الدراسي وحدة الذكاء، سواء أكان هذا الاعتقاد من قبل الطالب أو من قبل أولياء

الأمور أو من قبل المجتمع أو من قبلهم كلهم ، ففي النهاية الحقيقة واضحة: أن النجاح في الدراسة مرتبط بشكل إيجابي بمعدل الذكاء، وعلى هذا فإن معدل الذكاء يرتبط بدرجة النجاح، ولكن هذا لا يعني العكس، فالفشل الدراسي لا يعني قلة الذكاء، فهناك ظروف أخرى تتدخل وتلعب دورها في النجاح مثل الظروف العامة للمعيشة .. الجو العام للأسرة .. الصحة العامة .. وجود ظاهرة السرحان .. أو الاهتمام بأشياء أخرى غير الدراسة. وأوضح دليل على ذلك هو: أديسون .. واينشتين. فقد كان تأخرهما الدراسي لأسباب أخرى بعيدة عن عدم توافر الذكاء .. فوجود الذكاء الخارق مؤكد.

والواقع أن الإنسان يولد ولديه استعداد خاص وراثي للذكاء، ولا يعني ذلك أن أباه ذكي .. ولكنه استعداد وراثي خاص ، فالعبقري قد ينجب طفلاً متخلفاً . العكس بالطبع صحيح !! فالذكاء استعداد خاص تشكله وتكونه البيئة وذلك لأنها تلعب دوراً هاماً في زيادة معدل الذكاء.

وجدير بالذكر أنه لا يوجد اختلاف بين ذكاء الرجل وذكاء المرأة .. هذا إذا أتيحت نفس الفرص للجنسين ، وبالرغم من أن مخ المرأة ينقص وزناً عن وزن مخ الرجل (بمقدار السدس) إلا أن ذلك لا يؤثر على ذكائهما إطلاقاً، فقد وجد أن الذكاء يتساوى بين الرجل والمرأة .. ولكن الاختلاف يكون شخصياً وليس بسبب النوع .

كذلك فإن الذكاء لا يختلف بين شعب وآخر، فيتساوى ذكاء الأبيض .. والأصفر .. والأسود.. فإذا حدث فرق ما .. فإن ذلك يكون بسبب العامل البيئي.

وبالتالي نجد سيطرة هذا المفهوم الخاطئ ينتج عنه عدم الثقة بالنفس وبعد ذلك التوتر والقلق وتبدأ المشاكل النفسية في النمو ، لذلك فلابد لنا أن نوضح هذه المفاهيم

لكل من الشباب والأباء والمجتمع كي لا تحدث تلك الأخطاء والعواقب وعدم تقدير الذات.

وأيضاً هناك اختلاف الثقافة بين الأباء والأبناء من طلاب الجامعة وهذا لاختلاف الأجيال ولكن المشكلة هنا تنتج عندما لا يتوافق الاثنان على شيء معين دون تفاهم ودون تشاور بالعقل ولا تقبل لآراء الآخرين ولا يظن كل منهما ولو للحظة أنه على خطأ وبالتالي تنتج المشاكل الكثيرة منها المشاكل النفسية ومنها المشاكل التي تؤدي إلى الإحباط لذا فلابد أن يتمتع كل من الأباء والأبناء الشباب بالصدر الرحب والثقافة والمشاركة – ولو بالأفكار – كي نتفادى التصادم الناتج من اختلاف الأجيال وبهذا نكون قد ساعدنا ولو بالقليل في الحد من سيطرة الإحباط على الشباب.

الشيء الثاني الذي يؤدي إلى الصحة النفسية والتمتع بمهارات السلوك التكيفي هو الانبساط وهو عبارة عن عامل من الرتبة العليا يتكون من عدد من السمات النوعية تتمثل في الاجتماعية، والسيطرة، والنشاط، والطاقة، وحب المغامرة، والبحث عن الإثارة، والمرح، والتفاؤل.

ويوجد تعريفات أخرى لمفهوم للانبساط بعضها ركز على الجانب الاجتماعي للمفهوم، بينما ركز البعض الآخر على الجانب الوجداني له، ومن أمثلة التعريفات التي اهتمت بالجانب الاجتماعي لمفهوم الانبساط حيث أشار العلماء إلى أن الخاصية الأساسية للانبساط ترتبط بالاجتماعية، فالأشخاص الانبساطيون يميلون إلى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وتكوين علاقات صداقة معهم .

أما التعريفات التي اهتمت بالجانب الوجداني أو الانفعالي للمفهوم، من أمثلتها: تعريف واطسون وكلارك ، فقد أوضحا أن الانبساط يرتبط بالعناصر الوجدانية، مثل:

الشعور بالسعادة، والدفء، والمرح، والبهجة والرضا، والتعاطف مع الآخرين ، والتناغم وجدانياً معهم.

ويصنف الانبساط لدى هوجان إلى عنصرين متميزين: العنصر الأول: الاستبشار، والأفراد الذين يتسمون بهذه السمة يغلب عليهم الطموح، والتمتع بالمكانة أو السلطة الاجتماعية، وغالباً ما يكونون قياديين ومؤثرين في الآخرين، وملتزمين بالمعايير السلوكية نحو أنفسهم والآخرين . أما العنصر الثاني: الاجتماعية. ويدور حول السمعة الاجتماعية أو الانتشار وسط الجماعة التي يتفاعل معها الفرد ، ويتميز أصحاب الدرجة المرتفعة على هذه السمة بالحميمية، والقدرة على التغير، وحب الظهور، والاستمتاع بوجودهم حول الآخرين.

وهنا نجد أنه لإيجاد الحلول لابد من البحث عن الأسباب أولاً لذلك فما السبب في الوصول إلى عدم الرضا النفسي وما سبب تلك العوامل التي تعمل على ظهور الأمراض النفسية عند الطلاب في الجامعات وتلك الأسباب كثيرة فما نستنتجه من الكلام السابق عن الصحة النفسية والرضا النفسي كثير منه الجهل والاستهتار وعدم الاهتمام بالعلوم النفسية وأيضاً إهمال الكثير من الأشياء الهامة والتي تعتبر عاملاً أساسياً في حياتنا ونجد أننا نركز على أشياء كثيرة ربما تكون لها صلة بالتحديات التي تواجه الشباب ولكن هناك أشياء أخرى لابد لنا من الاهتمام بها وعدم تجاهلها أو بالأصح عدم التهرب منها مهما بدت صعبة الحل في ظاهرها ولكن ما هي إلا مشاكل كأي مشاكل نواجهها ولابد أن يكون لها حلولاً ولكن إن أدرنا لها ظهورنا فلن تحل تلك المشاكل بل ستزداد صعوبة وسيزداد معها يأسنا وتزداد معها التحديات التي تعوق الشباب الجامعي.

ولكن قبل أن أعرض نموذجاً لتلك المشاكل يجب علي أن أوضح شيئاً هاماً ربما لم يسترعى انتباه الكثير منا ألا وهو أن معظم تلك الأبحاث التي قدمت في موضوع التحديات وتقدم حالياً وسوف تقدم بها شيئان مهمان هما:

١- تلك المشاكل تكون بسبب مشاكل نفسية أو تؤدي إلى مشاكل نفسية.

٢- الشيء الثاني هو أن تحمل الاثنين معاً أي تكون بسبب مشاكل نفسية وتؤدي إلى مشاكل نفسية. لذا فلابد أولاً أن نحصن أنفسنا كي لا نهتز عندما نواجه المشاكل كي نستطيع حلها، وبعد ذلك فلا أحد معصوم من الخطأ وأيضاً لا أحد معصوم من أعراض المشاكل النفسية ولكن الفرق هنا أننا عندما نرهق نفسياً ونحن نعلم ذلك تكون الفرصة أمامنا اكبر لمواجهة كل شيء سواء المشاكل والتحديات التي تواجهنا أو الأعراض النفسية التي تعوقنا عن حل تلك المشاكل.

وأعود للكلام عن الأشياء التي لا نلقي لها بالاً رغم أهميتها وأنا لن أذكرها لأننا لو نظرنا حولنا لرأيناها في كل مكان وفي كل شخص، وما يؤكد كلامي هو مشكلة السرحان أو عدم القدرة على التركيز أو تشتيت الانتباه – وهو له أسبابه ومظاهره المختلفة، والمشكلة هنا أن النتيجة النهائية لوجود ظاهرة السرحان بالنسبة للشاب هي فشله، وبالنسبة للناضج فهي إهماله.

والحقيقة أن الإنسان لا يستطيع أن يستمر في الحياة دون أحلام يقظة، لأنه يعبر أثناءها عن كل مظاهر الكبت ويحقق من خلالها كل طموحاته وصراعاته. ومن هنا تعطي له هذه الأحلام قوة الدفع وروح الكفاح والأمل في النجاح، وتستمر أحلام اليقظة من الطفولة إلى الشيخوخة دون توقف مما يدل على أن لهذه الأحلام قيمتها ودلالتها النفسية ... وفائدتها أيضاً.

ولكن أحياناً عندما تزحف أحلام اليقظة على كل أوقات الدراسة والعمل بحيث تؤثر على إنتاج الفرد وتجعله في عزلة عن الواقع ، فهنا تؤدي إلى تدهوره التام في كل مجالات نشاطه.

والسبب في ذلك هو قلة الثقة بالنفس والعجز عن التوافق والتكيف والشعور بالنقص مما يجعل الإنسان غير قادر على تقييم قدراته ، ومن هنا يتمادى في إرضاء نفسه وتعويض ذلك بإعطاء قدرات خيالية لذاته يرضي فيها نفسه الضعيفة.

ومن هنا يصبح من المفيد أن يتبين الإنسان قدراته ويحاول استغلالها في حدود إمكاناته. ومن الممكن أن يحدث السرحان بسبب العوامل الاجتماعية التي تحيط بالإنسان كذلك العوامل العاطفية أيضاً كذلك الحياة تحت ظروف اقتصادية خانقة يمكن أن تؤدي أيضاً إلى الإصابة بالسرحان .

واختم كلامي عن الرضا النفسي أن أعظم الرضا هو الوصول به إلي بذل النفس كي تعمل من أجل كل ما يرضاه الله ويحب وهو كمال الرضا وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاء مَرْضَاتِ اللّهِ وَاللّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ أن تجعل رضا الله مقدماً عن رضا غيره وان يكون الله عندك أحب أن ترضيه من أن ترضي رغباتك او من تحب ، فلا أحد يستحق أن ترضيه إلا الله ، فنسأل الله أن يرزقنا عينا راضيةً ونفساً غير ساخطةٍ وشكراً لكل نعمةٍ وصبراً علي كل بلاءٍ.

وهنا أنتقل إلى موضوع في غاية الأهمية وذلك لأنه يشمل العوامل التي تعوق الصحة النفسية وهو مفهوم العصابية حيث تعد العصابية من أكثر المفاهيم التي خضعت للدراسة والبحث في تراث علم نفس الذات، كما حظيت باهتمام بالغ من كثير من الباحثين النفسيين عبر عدة سنوات ماضية وطرحت لها العديد من التعريفات.

واتفقت تعريفات الباحثين على أن العصابية تنطوي على مقدار هائل من المشقة النفسية . فقد عرفها أيزنك بأنها: "الميل إلى خبرة الانفعالات السلبية، والقابلية للإيحاء، والنزوع إلى القلق الدائم، والتقلبات المزاجية، وضعف القدرة على ضبط الانفعالات، وسهولة الاستثارة، والاندفاعية ".

والأفراد الحاصلون على درجات مرتفعة على مقاييس العصابية غالباً ما يعانون خللاً في أساليبهم المعرفية، وضعف القدرة على التفكير المنطقي، كما يتعرضون للإصابة باضطرابات نفسية مختلفة: كالتوتر العصبي المستمر، والاكتئاب، والإحباط، والحزن، كما يعانون شكاوي بدنية متكررة.

والعصابية عكسها الاتزان الانفعالي ويتسم الأفراد الحاصلون على درجة مرتفعة من الاتزان الانفعالي بالهدوء، والقدرة على التحكم في الانفعالات، وتنظيمها، والشعور بالرضا، والقدرة على مواجهة الإحباطات، والتغلب على أية صعوبات، الأمر الذي يكفل لهم التمتع بالصحة النفسية.

ومن أبرز التعريفات وأكثرها شمولاً هو التعريف الذي قدمه كوستا ومكري بأن العصابية: مفهوم يتضمن ستة مظاهر أو سمات نوعية مميزة، وهي :

١- القلق (كالخوف، والشعور بالهم، وسرعة الاستثارة).

٢- الغضب (كالتوتر عند التعرض للاحباطات).

٣- الاكتئاب (كالانقباض، والتشاؤم، والشعور بالضيق).

٤- الاندفاعية (كالعجز عن ضبط الاندفاعات أو التحكم فيها).

٥- العدائية (كالشعور بالعداء اتجاه الآخرين).

٦- سرعة الاستثارة (كضعف القدرة على تحمل الضغوط، والعجز، واليأس، وفقدان القدرة على اتخاذ قرارات صائبة).

ومن طرق علاج العصاب العلاج البيئي والاجتماعي حيث إن أثر البيئة والمجتمع في نشأة وعلاج العصاب قوي وبالغ، ومن ثم فأحياناً يتجه العلاج نحو تحسين هذه العوامل من ناحية العمل، والمنزل والزواج مع أنواع العلاج الأخرى، ولا مانع من تشجيع الهوايات الخاصة من ثقافة وفنون أو رياضة، أو الإيمان الديني؛ خاصة في هؤلاء الذين يميلون بطبيعتهم إلى الناحية الدينية.

مناهج الصحة النفسية لدراسة السلوك التكيفي:

هناك ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

١- المنهج الإنمائي:

وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى لأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانات وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسياً وتربوياً ومهنياً) ، ومن خلال رعاية مظاهر النمو(جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً)، بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو تحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية.

٢- المنهج الوقائي:

ويتضمن الوقاية من الوقوع في مشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها أولاً بأول، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق

الصحة النفسية، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاث تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض، ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان، ثم محاولة تقليل أثر إعاقته وإزمانه، وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والنواحي التناسلية، والإجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو والمهارات الأساسية للحياة، والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة، والتنشئة الاجتماعية السليمة، والإجراءات الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية، والتقييم والمتابعة، والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية.

٣- المنهج العلاجي:

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.

التوافق النفسي:

التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالب البيئة.

ويتضمن التوافق النفسي الرضا بالواقع المستحيل على التغير وتغيير الواقع القابل للتغير. ومن أبعاد التوافق النفسي: تحقيق مطالب النمو النفسي السوي في جميع مراحله (الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة)، بكافة مظاهرة (جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً)، حتى يشعر الفرد بالرضا والسعادة.

ومن أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي: إشباع دوافع السلوك(مثل دوافع الجوع والتملك والجنس ... الخ) ، وإشباع الحاجات (الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والحب وتأكيد الذات ... الخ).

ومن الأساليب التي يلجأ إليها الفرد لتحقيق التوافق: حيل الدفاع النفسي، وهي وسائل لا شعورية هدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي، ومن أمثلة حيل الدفاع النفسي: الإعلاء والتعويض والتقمص والإبدال والإسقاط والتبرير والتعميم .. الخ).

إن "الحضارة الثقافية" هي اسم نعطيه للتغيرات التي أحدثها الجنس البشري في البيئة المحيطة به، فإن حضارتنا ما هي إلا نتيجة لجميع الحركات التي قامت بها عقول البشر من أجل أجسادهم، فالعمل الذي نقوم به ما هو إلا إلهام من العقل الذي وجه وساعد في تطوير الجسد، وفي النهاية يمكننا أن نرى التأثير المفيد للعقل في جميع التطورات التي مر بها الجسد، لكنه يجب علينا أن نتذكر أنه من غير المرغوب فيه أن يسيطر العقل سيطرة كاملة على الجسد، فلو أننا أردنا التغلب على الصعوبات فإنه من الواجب علينا أن نصل إلى مستوى مقبول من اللياقة الجسدية، ولهذا فإن العقل يشترك في التحكم في البيئة المحيطة بطريقة تمكن الجسد من الاستمرار بدون التعرض إلى الأمراض، أو الموت أو الحوادث ، أو أي أذى، ولهذا فإننا طورنا قدرتنا على الشعور بالمتعة والألم وأصبحنا قادرين على أن نتخيل كيف سيكون شعورنا في المواقف السيئة أو الجيدة على حد سواء.

فالمشاعر تقوم بإعداد الجسد لمواجهة الموقف بمجموعة محددة من ردود الأفعال، والقدرة على التخيل، ووضع النفس في مواقف لم تحدث بعد، ما هي إلا طرق

للتنبؤ ، وهي أيضاً المحرك الذي يدفع بالمشاعر المناسبة التي سوف يستجيب لها الجسد.

وهذه هي الطريقة التي تتشكل بواسطتها مشاعر الأفراد ، إنها التعريف الذي يعطونه لـ" معنى الحياة" وهذا التعريف هو الذي يشكل مشاعر الأفراد والهدف الذي وضعوه أمامهم كهدف نهائي لحياتهم.ورغم أن المشاعر تتحكم في الجسد ، فإنها لا تعتمد عليه، وذلك لأن المشاعر تعتمد بطريقة أساسية على الهدف وتكون نتيجة لنمط وأسلوب حياتهم.

وتلك محاولة بسيطة لتوضيح أهمية الحب والتعاون والاهتمام الاجتماعي ففي إحدى المناطق الواقعة في ألمانيا تنتشر إحدى العادات التي تختبر قدرة الفتى والفتاة المخطوبين على تحمل مسئوليات الزواج معاً، فقبل حفل الزفاف يذهب العريس والعروس إلى منطقة واسعة من الأرض تم فيها قطع إحدى الأشجار، وعندها يتم إعطاؤهما منشاراً ذا مقبضين ويطلب منهما قطع جزع الشجرة إلى نصفين.

إن هذا الاختبار يوضح مدى قدرتهما على التعاون مع بعضهما البعض، فهذه المهمة تتطلب شخصين، وإذا كانت الثقة معدومة بينهما، فإنهما سيجاهدان ضد بعضهم البعض، وسيعجزان عن إتمام المهمة، وإذا حاول أحدهما أن يأخذ زمام المبادرة في يده، وأن يفعل كل شيء بنفسه، فحتى لو انقاد الطرف الآخر له فإن المهمة ستأخذ ضعف المدة المفترضة، ولهذا فإن عليهما أن يتعاونا وينظما جهودهما.

إن هؤلاء القرويين الألمان قد اكتشفوا أن "التعاون" هو الركيزة الأساسية التي يفترض وجودها قبل الزواج. وهنا يُعرف مدى أهمية التعاون للخروج من المشاكل النفسية التي تنشئ عندما لا يتم التعاون ولا الحب، فإن كل البشر مرتبطون بروابط محددة، فإن

نموهم وتطورهم يحدث في المكان نفسه وتحت الظروف نفسها وكل قراراتهم يجب أن تتلاءم مع هذا الإطار، وهذه الروابط الثلاثة الأساسية تنبع من حقيقة أننا نعيش على سطح مكان واحد، ومن المفروض علينا أن ننمو ونتطور بما يتيحه هذا المكان من إمكانات خاصة بالبيئة والظروف المحيطة، وأننا نعيش وسط أفراد آخرين من البشر، وأنه يجب علينا أن نتلاءم ونتكيف معهم.

فأساس السعادة النفسية انتمائه إلى أسرة – عقيدة – مجتمع – وطن – فالإنسان لا يشعر بالسعادة إلا إذا أحس أنه حقق ذاته. وتحقيق الذات لا ينبع من الامتلاك ولا من المال .. ولا من القوة .. ولا حتى من السيطرة !ولكن ينبع على أساس أنه يخدم فكرة معينة ينتمي إلى شيء مع من حوله وأن امتداده سيستمر حتى بعد انتمائه ..ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا بعملية الانتماء العقائدي الأسري الديني والإنساني الذي يجب كل الانتماءات.

لقد تقدم العلم وتطورت الحضارة ، وأكتُشف الكثير من أسباب المرض النفسي والعقلي وأصبحت مباهج الحياة ومغرياتها بلا نهاية واستغرق الإنسان في الاستمتاع بكل ما تصل إليه يده. لقد ثبت أن العلم وحده عاجز عن إسعاد الإنسان، لكن سوف يسترد الإنسان سعادته وسكينته إذا عاد إلى الإيمان والانتماء . ولقد ثبت أن خير وسيلة لمقاومة القلق والاكتئاب هو أن يعيش الفرد في نسيج اجتماعي صحي وأن يسعد بالإنجاز.

النظريات المفسرة للسلوك التكيفي :

١) نظرية التحليل النفسي :

نظر فرويد إلى الإنسان نظرة تشاؤمية فالفرد دائما في صراع بين دوافعه المختلفة، بين ما يريده، وبين الدوافع التي لا تقبلها الجماعة، وهو دائما يشعر بالقلق من احتمال خروج ما كبت من خبرات ومشاعر مؤلمة من اللاشعور إلى الشعور .

- الشعور واللاشعور وما قبل الشعور :

الشعور (العقل الواعي) :

هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي،وهو الجزء الخارجي للشخصية.

اللاشعور (العقل اللاواعي) :

يشغل اللاشعور حيز واسع من الذات، وهو يمثل جملة المكبوتات والممنوعات التي تثير عند الإنسان نوع من الرفض أو الخجل، ومن الصعب استدعاؤه لأن قوة الكبت تعارض ظهوره ، وتعبر الرغبات اللاشعورية عن نفسها عن طريق الأحلام أو فلتات اللسان وزلات القلم..... الخ .

ما قبل الشعور :

يتضمن ما هو كامن وما ليس في الشعور ولكن من السهل استدعاؤه إلى الشعور ،مثل الذكريات والمعارف .

- **أجهزة الذات:**

ميز فرويد بين ثلاثة أجهزة للشخصية(الهو، والانا، والانا الأعلى) حيث أن لكل واحد من هذه الأجهزة مكوناته وخصائصه ويعتبر سلوك الفرد محصلة للتفاعل والصراع فيما بين هذه الأجهزة . وهذه الأجهزة تتكون من (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) .

ويعرف الهو: على انه ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يميل إلى إشباع الرغبات والنزوات والمكبوتات بدون اعتبار للقيم والمبادئ والعادات والتقاليد، فهو يعمل

وفق مبدأ اللذة. أما الأنا الأعلى: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يرفض أي إشباع للغرائز رفضا باتا لا بطرق مشروعة أو غير مشروعة، فهو على النقيض تماما من الهو، وهو يعمل وفق مبدأ المثال. أما الأنا: فهو ذلك الجزء من النفس الإنسانية الذي يقوم بدور الوسيط بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى ويحاول أن ينسق ويوفق بين الطرفين، ولذلك فهو يعمل وفق مبدأ الواقع.

ومن هنا يمكن القول بان الذات تكون سوية ويكون هناك تمتع بالصحة النفسية عندما تكون الأنا قوية وقادرة على تحقيق التوافق بين مطالب الهو والانا الأعلى، أما إذا كانت الأنا ضعيفة فهناك احتمال أن تسيطر الهو على جوانب الذات المختلفة وبالتالي تكون الذات منحرفة شهوانية غرائزية، أو أن تسيطر الأنا الأعلى فتكون الذات جامدة منغلقة مريضة ومعقدة.

٢) النظرية السلوكية :

رفضت هذه النظرية تفسير نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية، ورأت أن السلوك الإنساني في مجملة متعلم، وبما انه متعلم إذن يمكن تغييره وتعديله، وعلى ذلك فإن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم عادات نفسية واجتماعية صحيحة من محيطة الخارجي، فالصحة النفسية مكتسبه، ويكون العكس عندما يتعلم الفرد عادات سيئة وطرق تفكير خاطئة تسبب له التعاسة والحزن والألم.

٣) النظرية الإنسانية :

يرى ماسلو أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يكون قادرا على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى ما يسمى بتحقيق الذات، وعلى ذلك فإن ماسلو يرى بان

الإنسان قد يحتاج أشياء معينة، وفي حالة عدم إشباعها فانه يشعر بالكدر والضيق وهذا يترتب عليه صحة نفسية متدنية.

وبالتالي نخرج بأنه عند مواجهة مشكلات شعورية – أي الخوف والقلق والاكتئاب وما إلى ذلك – يحدث عدم الاتزان النفسي وتدهور الصحة النفسية، وبالتالي تظهر أعراض العصابية عندهم – وأحياناً كثيرة لا يكونوا يعرفون بذلك – وبالتالي لا يكونوا قادرين على التكيف مع المجتمع ولا التقدم ولا الإنتاج لذلك أهم ما يقابلنا من التحديات المعاصرة هي الأسباب التي تؤدي إلى حدوث مشكلات شعورية، والأهم من ذلك هو الأسباب التي أدت إلى عدم استعداد الطلاب لتقبل المشاكل الشعورية والعجز عن حلها والوقوف أمامها ، وبالتالي تحدث المضاعفات وتكون النتيجة سلبية ، ويصاب الطلاب بالعصابية وما يشابهها.

يمكن أن ينظر إلى العلاقة بين الفرد والبيئة كإطار لفهم دافعية الفرد خلال تعامله في تلك البيئة. فإذا اعتبرت البيئة زاخرة بالمثيرات التي تملي نفسها على الفرد فتشده كيف شاءت ووقتما شاءت وحيثما شاءت فإننا نجد الفرد عندئذ قد اقتصر دوره في الحياة في مواجهة تلك المثيرات البيئية على مجرد الاستجابة وتعمل نظم الثواب والعقاب التي يتعرض لها الفرد خلال ردود الفعل على تدعيم أنماط معينة من الاستجابات وانطفاء أنماط أخرى في مواجهة أنماط معينة من المثيرات ويصبح الفرد أمام ما يمكن أن نطلق عليه أي نموذج التأثر فقط من البيئة. أما إذا اعتبر الفرد له ذاتيته وإرادته الخاصة يفرضها على البيئة ويدفعها وفق رغبته هو: فهو بذلك يقوم بدور فعال يسعى في تعامله مع البيئة إلى تطويعها وتكيفها وفق مشيئته هو فإننا بذلك نكون أمام نموذج آخر هو ما يمكن أن يسمى نموذج الدفع أي نموذج التأثير في البيئة. أما إذا اعتبر الفرد

عاملاً مؤثراً في البيئة وفي نفس الوقت متأثراً من البيئة فإن هذا الإطار يتضمن وجهين متقابلين يمكن أن يفسر في ضوئهما علاقة الفرد ببيئته.

وهناك عدة حاجات للفرد من خلال دافعيته للحياة تساعده على البقاء وتساعد على تنميته جسدياً ونفسياً، وسوف نتناول بعض هذه الحاجات بالتفصيل.

أولاً: الحاجات الفسيولوجية:

يحتاج الجسم للحفاظ على حياة الكائن الحي واستمرار بقائه أن تقوم أجهزته وأعضاؤه بوظائف الحياة المختلفة، ويتطلب قيام تلك الأجهزة بتلك الوظائف الحيوية تركيزاً معيناً لبعض المواد في سوائل الجسم. ويؤدي نشاط تلك الأجهزة وقيامها بتلك الوظائف إلى نقص في تركيز بعض تلك المواد وزيادة في تركيز بعضها الآخر. وإذا ما تعدى التغير في تلك التركيزات نطاقاً معيناً يختل الاتزان الطبيعي لتلك السوائل وتنشأ حالة توتر تستثير الحاجة إلى استعادة ذلك الاتزان بتعويض العناصر أو المواد التي تناقص تركيزها والتخلص من تلك التي تزايد تركيزها. ولما كان استمرار حياة الكائن الحي رهن باستمرار أداء الوظائف الحيوية المختلفة فإن ما يصل إليه الكائن الحي من إشباع لهذه الحاجات في لحظة أو فترة معينة لا يلبث أن يستهلك ويتناقص تدريجياً مما يتطلب إشباعاً دورياً ومتجدداً تتوقف فتراته على حسب نوع الحاجات الفسيولوجية المعينة.

ومن أمثلة هذه الحاجات الفسيولوجية الحاجة للطعام والشراب والتنفس والإخراج والنوم والراحة والدفء. ولا يشترط أن يصحب هذه الحاجات إحساساً عصبيا موضعياً محدداً بل قد يكون الإحساس عاماً وغير محدد كما قد يتم الإشباع بطريق إرادي أو لا إرادي تبعاً لنوع تلك الحاجة. فمثلاً قد يشعر الإنسان بالجوع شعوراً واضحاً دون أن يكون ذلك

محدداً بإحساس عصبي موضعي في عضو معين بالذات كالمعدة وذلك عندما تستثار حاجته للطعام عموماً، بينما عند نقص عنصر معين من العناصر اللازمة لغذائه كملح الطعام أو الفيتامينات يتولد لديه نوع من الشهية الخاصة تدفعه لتناول بعض أنواع الأطعمة الغنية بهذه الأملاح أو الفيتامينات دون أن يكون واعياً بذلك النقص المعين ولا باحتواء تلك الأطعمة على العناصر المطلوب.

وتعتبر هذه الحاجات أساسية في حياة الكائن الحي. فمن جهة يبدأ ظهور الحاجات مع بداية الحياة فهي بذلك حاجات فطرية عامة مشتركة ومن جهة أخرى تبرز أهمية هذه الحاجات عندما تتعرض للحرمان فإذا كان ذلك الحرمان شديداً وعاماً لكل حاجات الفرد فإن هذه الحاجات الفسيولوجية يصبح لها الأولوية في الإشباع بل تحجب ما عداها من حاجات أخرى وعندما تتعرض واحدة من هذه الحاجات الفسيولوجية لمثل هذا الحرمان الشديد فإنها تتسلط على الفرد بجميع احساساته ومشاعره وإمكاناته وقدراته وقيمه فتتلون جميعها تبعاً لتلك الحاجة وتجند جميعها لإشباعها وتقييم كل منها تبعاً لدرجة إسهامها في توفير ذلك الإشباع اللازم وبذلك تصبح هذه الحاجة هي المصدر الوحيد للدافعية لدى الإنسان.

وهنا نتأكد من وجود الظاهر والباطن بحيث يكون الإنسان بحاجة إلى تلبية رغبات ترضي نفسيته وهو على علم بها لأنها ظاهرة وباستطاعته حلها بتلبية تلك الرغبات ولكن المشكلة هي الرغبات النفسية التي لا يشعر بها لأنها في باطنه لذلك فعليه أن يلبي أولاً الرغبات التي هو على علم بها – أي الظاهرة – وبعد ذلك يبحث عن طريقة لإظهار الرغبات المكبوتة داخله – أي الباطنة – كي يلبيها وهكذا لا يترك فرصة

لأعراض المشاكل النفسية في الظهور ويباشر حياته وعمله ودراسته بهدوء وبكامل صحته النفسية.

ثانياً: حاجات الأمن:

تزخر البيئة التي يعيش فيها الإنسان بعوامل مادية ومعنوية مختلفة. بعض هذه العوامل يمد الإنسان بما يساعده على البقاء ويهيئ له فرص العيش والحياة التي يسعى إليها، وبعضها الآخر يضع الحدود والقيود على ذلك السعي والبعض الثالث يشكل بالنسبة له أخطاراً تهدد بقائه ووجوده. وتتمثل حاجات الأمن لدى الفرد في حاجته إلى حماية نفسه ووقايتها من تلك العوامل التي تشكل خطراً عليه. ففي ظروف معينة قد يتصبح الظواهر الجوية والطبيعية والمناخية كالعواصف والأعاصير والزلازل والبراكين...الخ من العوامل التي تهدد وجود الإنسان وبقاءه.

كذلك فإن بعض العناصر البيئية البيولوجية قد تشكل مثل هذا التهديد كما هو الحال في الأوبئة والأمراض. وأخيراً توجد بعض العناصر البيئية الاقتصادية والسياسية تشكل أيضاً مثل هذا التهديد كما هو الحال في الحروب وعدم الاستقرار الاقتصادي وتزايد احتمالات التعرض للحوادث والأخطار وموجات الإجرام والفوضى والأزمات والانهيار الاجتماعي التي قد تتعرض لها بعض المجتمعات في بعض الظروف.

والحجة إلى الأمن سلاح ذو حدين فهناك من يستطيع أن يجعل منها دافعاً له كي يعمل وينتج ويثبت نفسه ويكون بذلك قد عمل على تكوين دفاعات خارجية وداخلية بمعنى أنه بإثبات نفسه ودخوله المجتمع المتحضر يكون قد وصل إلى مرحلة كبيرة من الأمن والأمان وداخلية بحيث أنه قد أطمئن على وجود الأمن فترتاح نفسيته ويعمل باطمئنان ولا يشعر بتلك الحاجة ثانية وهي الأمن.

ثالثاً: الحاجة إلى الانتماء والحب:

يضم هذا المستوى من الحاجات العديد من الحاجات الاجتماعية مثل الحاجة إلى تقبل الغير والتقبل من الغير والصحبة والمحبة للغير والمحبة من الغير والتعاطف وتكوين الجماعات والولاء. ولا يتسنى للفرد إشباع هذه الحاجات إلا في وجود الغير من أفراد جنسه وخلال اتصاله بهم وتعامله معهم بصورة أو بأخرى. وتحتل هذه الحاجات الاجتماعية مكانها في التنظيم الهرمي للحاجات بين المستوى الأدنى حيث الحاجات الأساسية وهي الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن الضرورية لبقاء الفرد ككائن حي من جهة وبين المستوى الأعلى حيث الحاجات الذاتية التي يثبت بها كيانه كإنسان له ذاتية منفردة من جهة أخرى.

ويؤدي إشباع هذه الحاجات إلى الشعور بالامتنان والراحة والدفء أما إذا أحبطت هذه الحاجات فإن مشاعر الحنين إلى الصحبة والانتماء إلى الجماعات تلح عليه إلحاحاً شديداً يمكن إذا استمر بالنسبة لبعض الأفراد أن يسبب لهم معاناة قاسية تؤدي بهم إلى الانهيار. وفي كل الأحوال لا يعني الانتماء تجمع الفرد بأي فرد آخر بل بمن يرتبط وإياهم بأهداف ومصالح وآمال ومخاوف ومعتقدات وقيم واتجاهات مشتركة في جماعة واحدة توفر له عضويتها إشباع تلك الحاجات الاجتماعية.

وإذا كانت الحياة المدنية في المجتمعات المعاصرة قد آلت على نفسها توفير قدر من الإشباع للحاجات الأساسية للأفراد بما يفسح المجال للحاجات الاجتماعية في التأثير على الدافعية فإنها بما استحدثه من أنماط جديدة لحياة وما فرضته من نظم ومعايير لتعامل الأفراد من جهة أخرى على الحد من فرص الإشباع لتلك الحاجات الاجتماعية إذا ما قورن بذلك بما كان متوفراً في الحياة البدائية بالمجتمعات القبلية

الزراعية. لذلك يرى البعض أن أغلب حالات سوء التكيف لدى الأفراد في المجتمعات الحديثة مرده إلى ما يتعرضون له من إحباط مستمر لهذه الحاجات الاجتماعية نتيجة لما تفرضه عليها هذه المدينة الحديثة من قيود.

رابعاً: الحاجات الذاتية:

يقصد بالحاجات الذاتية التي تتدرج تحت هذا المستوى تلك المجموعة من الحاجات التي يؤدي إشباع أي منها لدى الفرد إلى الشعور بالتمايز عن الغير. فعندما يشبع الفرد حاجته من التقبل والمحبة من الجماعة التي ينتمي إليها فإنه يبدأ مسعاه في التمييز عن الجماعة. وحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي التي تحدد شدة أو ضعف هذه الحاجات لديه.

ومن ثم نتوقع أن يكون هذا المستوى أوضح أثراً لدى المتعلمين أكثر من الأميين ولدى المجتمعات المتقدمة أكثر من المجتمعات المتخلفة ولدى الناضجين أكثر من الأقل نضجاً – ولا يعني انتقال الدافعية لدى الفرد إلى هذا المستوى من النضج زوال تأثير الحاجات التي تضمها المستويات السابقة في توجيه السلوك بل يشير إلى ما تكتسبه هذه الحاجات الذاتية من أولوية التأثير بالنسبة لغيرها من حاجات المستويات الأدنى طالما وجدت تلك الحاجات ما يناسبها من إشباع.

وتشمل الحاجات الذاتية العديد من الحاجات المتنوعة ويبدأ إشباع الحاجة إلى التقدير بما يستشعره الفرد وما يتوقعه من سلوك الغير ونحوه متمثلاً في درجة ونوع ما يظهرونه من اهتمام واحترام وإلفة وثقة أو إهمال ولا مبالاة وتباعد وتحفظ. وهذا التقدير الصادر للفرد من الغير يقوم على أساس تقييم الغير للأداء الفعلي للفرد بالنسبة لغيره من بقية أعضاء الجماعة. فالرغبة في إشباع هذا النوع من التقدير يوجه سلوك الفرد نحو

مقابلة متطلبات ذلك الغير فيبذل ما يمكنه من جهد في القيام بما يتوقع أنه عمل له قيمته الاجتماعية الإيجابية بالنسبة لهؤلاء الآخرين والحصول على تقديرهم. ومن خلال النجاح في ذلك العمل يتولد لدى الفرد تقديراً لذاته وتقييماً لقدراته وأدائه ومستواه فيتحول سلوك الفرد في إشباع حاجته على التقدير نحو التوجيه الذاتي بعد أن كان قاصراً على التوجيه الخارجي. ومن جهة أخرى فإن الإحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بالضعف والهوان وقلة الحيلة وتثبيط الهمة والشعور بالنقص وما يتبع ذلك من تصرفات تعويضية.

خامساً: الحاجة إلى تحقيق الذات:

يقصد بحاجة الفرد إلى تحقيق الذات التي تنشأ عند استثارتها لديه الدافع لأداء عمل معين يرى أنه أهل للقيام به فيصر على إتمامه متخطياً بذلك ما يقابله من عقبات وصعاب ومستثمراً فيه كل ما لديه وما يمكن أن تصل إليه قدراته وإمكاناته على اختلافها وتنوعها محققاً لنفسه بذلك قدراً من التميز يراه جديداً بذاته. كذلك يبدو أن المتميزين بشدة هذه الحاجة إلى تحقيق الذات قد نشأوا منذ صغرهم في بيئة تشجع الاستقلالية وتعتمد في التنشئة الاجتماعية على إثابة السلوك المرغوب أكثر من اعتمادها على العقاب في ردع السلوك غير المرغوب.

وكما تعمل البيئة المحابية المحيطة بالفرد منذ طفولته إلى نضجه على غرس هذا النمط من الدافعية العالية لتحقيق الذات فإن الظروف البيئية المعاكسة يمكن أن تقوم بدور مضاد فتؤدي إلى إضعاف ومحو هذه الدافعية فالبيئة الإيجابية تتميز بجو من المساندة والتعضيد للفرد وتشجيعه على تقبل المخاطرة المحسوبة دون المغامرة كما تتوفر

فيها الأهداف التي يتطلب تحقيقها بذل الجهد وشحذ القدرات والامكانات دون تعجيز أو تراخٍ وبحيث تتزايد احتمالات النجاح في تحقيقها عن احتمالات الفشل فيها.

ذلك لأن مستوى فاعلية الحاجة إلى تحقيق الذات يرتبط بمدى التوافق بين مستوى الطموح لدى الفرد ومستوى قدراته وإمكاناته، فكلما تناسب القدرات والامكانات مع مستوى الطموح زادت توقعات النجاح واستثيرت الحاجة إلى تحقيق الذات أما إذا فاقت القدرات مستوى الطموح فإن النجاح يكون مؤكداً دون جهد يذكر ومثل هذا النجاح الهين لا يشبع الحاجة إلى تحقيق الذات، كذلك عندما يكون الطموح عالياً لا ترقى إليه القدرات والامكانات فإن النجاح يصبح بعيد المنال وأقرب للمحال ويصبح الفشل متوقفاً فيسيطر الخوف منه ويكفه عن القيام بأي جهد حتى لا يتعرض تحقيق الذات للإحباط.

السلوك التكيفي في الأسرة والمجتمع:

السلوك الصحي في الأسرة تتطلب مناخاً أسرياً، يحقق الحاجات النفسية وتنمية القدرات وتعليم التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي والأدوار الاجتماعية وتكوين الاتجاهات ومعايير السلوك والعادات السلوكية السليمة.

والجامعة مؤسسة تربوية رسمية يستكمل فيها الفرد نموه وهو يتفاعل مع معلميه وزملائه ويتأثر بالمنهج الدراسي، وتنمو شخصيته من كافة جوانبها، ومن العوامل التربوية المؤثرة في الصحة النفسية للطالب: العلاقات الاجتماعية بين الطالب والمعلم وبينه وبين زملائه، والمنهج الدراسي، ودور المعلم في العملية التربوية، وتشترك التربية في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية، ومنها نمو الذات المتكاملة للإنسان الصالح للحياة نفسياً.

والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمؤسساته المختلفة يؤثر في الصحة النفسية للأفراد والجماعات، وحبذا لو عمل المسئولون في كافة مؤسسات المجتمع على تحقيق

الصحة النفسية عن طريق تهيئة بيئة اجتماعية آمنة، تسودها العلاقات السليمة والعدالة الاجتماعية والديموقراطية، والاهتمام بالفرد والجماعة ورعاية الطفولة والشباب والكبار وإنشاء وتدعيم الهيئات والمؤسسات التي تحقق ذلك، ومراجعة المعايير الاجتماعية، والقيم الصالحة والمثل النابعة من الأديان السماوية ومن التراث الحضاري بما يحقق الصحة النفسية.

الفصل الثاني
مشكلات الذات الغير تكيفية

أولاً : الحسد والحقد والغيرة :

الحسد والحقد والغيرة عمليات نفسية تخرج من منبع واحد ، حيث أنها متشابهة فى مظهرها ولكنها تختلف فى مضمونها ، حتى أن الشخص الذى تتحرك لديه أى نزعة منهم لا يستطيع تميزها بالقدر الكافى ، فلا يدرى أهى حسد أم حقد أم غيرة ، وسوف نتعرض لكل شريحة من هذه العملية بالتفصيل

ولقد فضلت أن أبدأ بعملية الحسد داخل الشخصة لأنها عملية لا تستكين أبداً، تظل فى حالة نشاط كامل طالما كان الإنسان حياً ، فعملية الحسد ناشئة من كون الإنسان يتمنى أن يملك كل مافى الدنيا ويحوز على كل ما تراه عينه ، وبالتالى فهو دائماً يشعر أن الآخر مميز عنه فى شئ وتظل نفسه تطوق إلى هذا الشئ ، وقد أخبرنا معلمنا الكريم النبى المصطفى " لو أن لإبن آدم وادياً من ذهب لتمنى أن يكون له ثانى ، ولا يملئ عين ابن آدم إلا التراب " .

فعملية الحسد فى حد ذاتها هى اضطراب نفسى بسيط يصيب الفرد نتيجة ولعه بأشياء يراها ولا يستطيع إمتلاكها ، ولعل عملية الحسد من العمليات التى زاد اللغط حولها من قديم الأزل من حيث قوة تأثيرها على الآخرين ، وذلك يترجمه المثل القائل " العين كسرت الحجر " ، ولعل ذلك المثل له أصول قديمة لا نستطيع الجزم بحقيقتها حيث يروى أن النبى المصطفى صلوات الله عليه كان على المنبر فأخبره جبريل أن أحد الجالسين فى المسجد ينظر إليه نظرة حسد شديد ، فتحرك النبى من مكانه فإذا بحجر المسجد من خلف النبى وقد انفلق ، ومن هذه الرواية غير المؤكده خرج ذلك المثل

وأصبح موضوع الحسد موروث شعبى ، إلا أن هناك ما يؤيد ذلك من القرآن الكريم بنص الآية الشريفة " ومن شر حاسد إذا حسد " سورة الفلق . الآية ٥ ، وفى آية أخرى من سورة يوسف على لسان نبى الله يعقوب حينما قال لبنيه " وَقَالَ يَا بَنِيَّ لاَ تَدْخُلُواْ مِن بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُواْ مِنْ أَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنكُم مِّنَ اللّهِ مِن شَيْءٍ إِنِ الْحُكْمُ إِلاَّ لِلّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ * وَلَمَّا دَخَلُواْ مِنْ حَيْثُ أَمَرَهُمْ أَبُوهُم مَّا كَانَ يُغْنِي عَنْهُم مِّنَ اللّهِ مِن شَيْءٍ إِلاَّ حَاجَةً فِي نَفْسِ يَعْقُوبَ قَضَاهَا وَإِنَّهُ لَذُو عِلْمٍ لِّمَا عَلَّمْنَاهُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لاَ يَعْلَمُونَ " سورة يوسف . الآيتان ٦٧ ، ٦٨ ومن تفسيرات قوله تعالى حاجة فى نفس يعقوب كانت مسألة الخوف على أبنائه من الحسد إذا نظرت عليهم العيون وهم فوق العشر ويتميزون بالجمال والهيبة . وهنا يجب لنا من وقفه .. هل مسألة الحسد الذى أمرنا الله تعالى الإستعاذة منها هى مسألة معنوية فقط أم أن لها جانب تطبيقى بحيث أن عين الحسود لها قوة تأثير ضارة على الشخص المحسود ولا يرد هذا الضرر إلا أن يستفيد هذا المحسود بكلمات الله التى علمنا إياها فى كتابه العزيز .

وللوصول إلى إجابة مقنعة فى هذه المسألة نرجع الأمر إلى أحدث إرهاصات العلم التى أثبتت أن للعين البشرية إشعاعات خارجة منها كما أن لها إشعاعات داخلة إليها ، حيث أن الشعاع الداخل يعكس الصورة حتى يدركها المخ أما الشعاع الخارج ففيه مربط الفرس ، ولنا من حديث الرسول الكريم السند والبرهان حيث قال " العين تدخل الجمل الكدر وتدخل الرجل القبر" . فكيف يكون للعين مثل هذا التأثير إلا بنظرات خاصة تختلف عن أى نظر ، فقد يحسد الإنسان وهو لا يدرى أنه يحسد إذ تتحرك بداخله نوازع غير إرادية تنعكس على نظراته .

وفى هذا المجال فروق فردية كما هو الحال فى كل أمر حيث أن من البشر من لديه هذه النوازع بشكل فائر ومتأجج فيكون تأثير النظر لديه أشد وأعنف ، وقد أجريت تجربة علمية على تأثير قوة النظر عندما وضع شخص أمام آخر وكلاهما ينظر إلى الآخر نظرات حادة يستجمع فيها أحاسيس وأفكار عدائية للآخر فيشعر أحدهما بالإعياء والإرهاق الشديد ، وإن كانت هذه التجارب ليست موثقة بشكل كافى إلا أنها تدعم مارمى إليه القرآن الكريم وأشارات إليه السنة النبوية بأن الحسد له شق تطبيقى يصل إلى درجة تدمير الشخص والجماد كما وضحه الدكتور مصطفى محمود فى البرنامج التلفزيونى العلم والإيمان .

وإذا أردنا أن نقرب الصورة إلى الأذهان .. نقول إنه مع تقدم العلم تم اكتشاف أنواع عديدة من الأشعة ، منها أشعة الليزر التى تم إكتشافها فى السنوات الأخيرة ، وهى لها استخدامات علمية كبيرة ، وهى من أدق الوسائل للقياس ، بل إنها تستخدم فى العمليات الجراحية الدقيقة بحيث تتم العملية الجراحية بأشعة الليزر دون تدخل مشرط الجراح ودون نزول قطرة دم واحدة وهذه الأشعة تخترق أدق وأصعب الأشياء . مالذى يدريك أن عين الحاسد لا يخرج منها أشعة أشد فتكاً من أشعة الليزر ، تدخل إلى جسدك وتفعل فيه أشياء وأنت لا تدرى ، ألا يمكن أن تقرب إلينا مسألة أشعة الليزر هذه ما يحدث من عين الحاسد ، وتعطينا صورة من واقع محس تقرب إلى أذهاننا صورة من غيب لا يحس ولا ندرى به .

أما عن الحقد فهو لا يختلف كثيراً عن الحسد ولكنه يزيد عليه رغبة الحاقد الحقيقية والمؤكدة فى تدمير الآخرين دون أى وازع من تأنيب الضمير فالحقد أشبه

بجزوة نار تشتعل فى نفس الحاقد وإذا لم تنطفئ بأن يرى المصائب تنهال على الشخص المحقود عليه ، تحرك بشكل فعلى للمساهمة فى تدميره بنفسه بأى وسيلة متاحة .

أما الغيرة فهى الشريحة الثالثة من هذه العملية المعقدة ، فهى من نفس نسيج الحسد ، ولكنها تختلف فى رغبة التدمير بالشخص المحسود ، فهى عملية تجعل صاحبها متطلع دائماً لما يفعله الآخر ويتمنى أن يكون مكانه دون رغبة حقيقية فى تدمير هذا الآخر ، لأن الغيرة قد تكون بين الأشقاء أو الأصدقاء الذين تجمعهم المودة والألفة ، فلا يجتمع فى نفس واحدة المحبة والرغبة فى التدمير لذات نفس الشخص .

ولنا هنا وقفه مع مشهد قصصى فى القرآن الكريم حينما صور الله تعالى ما حدث بين نبى الله يوسف وأخوته حيث كان هناك مزيج من المشاعر النفسية بين الحسد والحقد والغيرة ، وهذا الاختلاف يأتى على اختلاف أخوة يوسف واختلاف طبائعهم ، فحينما أجمعوا أمرهم على التخلص من أخيهم كان لكلاً منهم رأى يعبر عما يجول فى نفسه ، فقال أحدهم " اقتلوا يوسف " وقال آخر " اطرحوه أرضاً " وقال ثالث " لا تقتلوا يوسف وألقوه فى غيابت الجب يلتقطه بعض السيارة " وهذا يصور لنا اختلاف النفوس وتباين درجات الحسد والحقد والغيرة ، فالقائل اقتلوا يوسف لديه درجة عالية من الحقد عليه حتى أنه تمنى تدميره جسدياً أما الثانى فقد اقترح أن يترك يوسف فى مكان خلاء لعله يموت وحده جوعاً وعطشاً ، وبذلك يحقق مآربه دون أن يكون له يد مباشرة فى قتله وهذا نوع من الحسد ، وأما الثالث فقد إقترح أن يلقى فى مكان آمن نوعاً ما بحيث يقع فى أيدى آخرين يأخذونه ويبتعد عنهم، فيكون يوسف فى مآمن وهم قد حققوا رغبتهم فى التخلص منه ومن هذا المشهد القرآنى الرائع تم تصوير عملية الحقد والحسد والغيرة فى إطار واحد من أنفس مختلفة ، وقد قال رب العزة عن هذه القصة الخالدة " نحن نقص

عليك أحسن القصص " سورة يوسف .الآية ٣ ، وبالتالى لن نجد أفضل من هذه القصة لنجمع بها مقاصد الحديث عن الحسد والحقد والغيرة .

وخلاصة القول أن البشر جميعاً مؤمنهم وملحدهم ، الخيرين منهم والأشرار ذاقت نفوسهم الحسد والحقد والغيرة فى أى مرحلة من حياتهم ، ولكن المؤكد أن المعيار يختلف بإختلاف طبيعة الشخصة ، فلنترك النفوس الوضيعة وننظر إلى النفوس الراقية ، فمما لا شك فيه أن عمر بن الخطاب كان يغار من مكانة أبى بكر فى الإسلام وقالها صراحة " ما من موقف أردت ان أسبق فيه إلا وسبقنى أبى بكر " ، والسيدة عائشة تغار من مكانة السيدة خديجة عند النبى وقالتها صراحة " ما يعجبك فى خديجة وقد تزوجتها ثيب وتزوجتنى بكراً " ، وفقهاء الصحابة يغارون من القادة والفاتحين والقادة يغارون من حفظة الحديث والعلماء ، فهذا هو حال صفوة البشر وإن كانت غيرتهم وحسدهم طمعاً فى المزيد من القرب لله ، كما قال النبى المعصوم صلوات ربى وسلامه عليه " لا حسد إلا فى إثنتين .. رجل أتاه الله المال فهو يتصدق به ورجل أتاه الله الحكمه فهو يعلمها " ، فما هو الحال كلما تدنينا فى نفوس البشر مما لا شك أن الحسد والغيرة يأخذ أشكالاً أكثر دونية ولا بد وقتها أن يتولد الحقد ، وليس هناك مجال لمن يدعى أن نفساً بشرية غير الأنبياء خالية تماماً من الحسد والحقد والغيرة ، وإذا أردنا تقويض هذه العملية بشرائحها الثلاث فالنوجه حسدنا وغيرتنا ممن يمتلكون علماً أو خلقاً أو سماحةً أو تقوى حتى نتبارى معهم فى هذا الإتجاه ونكون من الفائزين ، ونبتعد تماماً عن من يمتلكون أشياء لن تثمر المنافسة معهم إلا إلى يأس وإحباط وهلاك للنفس بلا داعى مثل المال والشهرة والسلطة.

وقبل أن نختم الحديث عن هذه العملية النفسية الدسمة ، لا بد أن نوضح أن الغيرة لها شقان ، غيرة من فلان وغيرة على فلان ، فالغيرة من آخر هى ماتحدثنا عنها سابقاً ، أما الغيرة على آخر فهى بعد مرتبط بالناحية العاطفية والإستئثار ، فمن يحب إمرأة أو من تحب رجل يتولد إليهما شعور جارف بالإستحواذ وعدم المساس للشخص موضع الغيرة ، فنجد الرجل لا يقبل أن تتحدث من يحبها عن غيره أو تكلم غيره أو تعجب بغيرة ، وكذلك المرأة ، وهذه الغيرة على الآخرين نراها بين الأطفال على والديهم ، فلا يقبل الطفل أن يرى أباه يدلل غيره ، وقد تكون بين الأصدقاء الأعزاء ، فكل صديق يريد أن يستحوذ على أسرار وصحبة صديقة دون منازع .

ولعل هذا الشق من الغيره غير ضار بل له العديد من المزايا ، فيعمل دائماً على توهج المشاعر بين صاحب الغيرة والمغار عليه ، مما يعطى المؤشر على إستمرار صلة العاطفة ، وكلما خفتت حدة الغيرة خفتت معها الصلة العاطفية فأصبحت ترمومتر نفسى لقياس مسألة لا يمكن قياسها إلا بهذه الطريقة .

ثانياً : الكبر و النرجسية :

الكبر مصطلح عام والنرجسية مصطلح نفسى يعني عشق الذات وكلاهما يحمل مضمون متقارب ، ومصطلح النرجسية مشتق من وصف إكلينيكى، وقد أختاره"بول ناكية" عام ١٨٨٩ ليشير به إلى اتجاه الشخص الذى يعامل جسده بنفس الطريقة التى يتم بها التعامل مع جسد الموضوع الجنسى، وهو الذى ينظر إلى جسده كما لو كان يلاطفه حتى يحصل على الإشباع الكامل من خلال هذا النشاط، وبوصول النرجسية إلى هذه الدرجة فإنها تتميز بالإنحراف الذى يتمثل فى استيعاب موضوع الحياة الجنسية كلها،

ويصبح الموضوع الجنس الوحيد هو جسد الشخص نفسه. ويصفها فرويد بأنها أنوية غريزة المحافظة على بقاء الذات وكتب عن ثلاثة أنواع للنرجسية فى مرحلة الرشد: النرجسية الطبيعية، الثانوية (المؤقتة) والمرضية، ويصف النرجسية الطبيعية بأنها " التكملة اللبيرية للإنانية أو غريزة حفظ الذات"، وتختلف النرجسية الطبيعية عن النرجسية الأولية التى يحصر فيها الطفل توظيف طاقته اللبيرية فى ذاته- فى الدرجة فقط، أما فى المواقف التى يركز فيها الفرد عن ذاته بسبب مرضه أو التعرض إلى ضغوط اخرى تنبثق النرجسية الثانوية والتى تعبر عن ارتداد الليبيرو والمنسبح من عالم الموضوع إلى عالم الذات وأخيرا يطلق فرويد اسم النرجسية المرضية على الانسحاب الكامل الفصامى من عالم الموضوع .

ويميز فرويد بين مفهوم النرجسية ومفهوم الإنانية ، ويصف النرجسية بأنها التكملة الليبيرية للأنانية، وتدور الأنانية على ما ينفع الفرد، أما النرجسية فتتضمن بالإضافة إلى عنصر المنفعة السابق عنصرا آخر هو إشباع الحاجات الليبيرية . ويميز بين النرجسية الطبيعية والمرضية فيرى أن النرجسية الطبيعية تشير إلى اندماج تمثيلات الذات والموضوع ضعيف يصاحبه تمثيل ذاتى متضخم واضطراب حاد فى علاقات الموضوع . وتنبع الاضطرابات النرجسية من ثلاث أسباب رئيسية: أولا: احتياجات استثنائية للطفل ترجع إلى عوامل مثل استعداد وراثى، إعاقة جسدية أو صعوبات التعلم، ثانيا: علاقات متضاربة وغير متطابقة بين الطفل والولد، ثالثا: قصور خطير فى قدرة الوالد على القيام بوظيفة المرأة واستمثال موضوع الذات بسبب اضطرابه النفسى أو بسبب ظروف مفروضة عليه ظاهريا، ويعد هذا السبب من أكثر الأسباب التى تؤدى إلى نشأة الاضطراب النرجسى .

وسوف نتناول الحديث عن الكبر حيث أنه أعم وأشمل، فهناك خط فاصل بين الكبر والكبرياء ، ولكى يتضح المعنى من المفهوم الأول علينا أن نبين مدلول المفهوم الثانى ، فالكبرياء صفة سلوكية يتصف بها أصحاب النفوس العزيزة الذين يبتعدون عن مواطن الدنائة والخسة ، فحينما ينئى الشخص بنفسه عن مواقف تظهر القائمين بها بشئ من الوضاعة وإزلال النفس يقال هذا شخص لديه كبرياء لا يدنى نفسه لأحد، أما الكبر فهو كبرياء فى غير موضعه ، كأن يتعالى الشخص على من حوله بما لديه من نعم وقد يتعالى وليس عنده شئ فيصبح الكبر داء حتى لو كان الشخص معدم ، والشخص الموصوم بالكبر دائم السخرية من الآخرين ومستهين بما حققوه وينظر لما عنده وكأنه شئ ثمين لا يقدر بمال وبالتالى يصبح شخص منبوذ من الجماعة ، وغالباً ما يكون الشخص المتكبر مصدر سخرية ولإستهانة ممن حوله بسبب أفعاله وأقواله .

وأفضل ما يوضح الفرق بين الكبر والكبرياء هو عمر بن الخطاب رضى الله عنه، عندما تولى خلافة المسلمين ورأى الفتوحات الإسلامية تزداد وتنتشر والدولة الإسلامية تأخذ مكانة غير مسبوقة فى العالم ، شعر عمر أن هذا الوضع الجديد وهتفات المؤيدين يدفع أى زعيم للكبر والغطرسة مثلما رأينا على مر التاريخ من زعماء قادوا شعوبهم للهلاك ممن تناسوا قدرة الله عليهم ، فاتخذ عمر بن الخطاب خاتم مكتوب عليه " انك ميت ياعمر " حتى ينظر إليه ليلاً ونهاراً فيكسر أى نازع للكبر بداخله . وعلى الجانب الآخر من ذلك عندما دعاه أبو عبيدة عامر بن الجراح لتسلم مفاتيح بيت المقدس بصفته زعيم المسلمين وكبيرهم ، دخل القدس هو وخادمه وحماره الذى أتى بهما من المدينة ، وكان الخادم يركب الحمار وعمر يمشى بجواره على اعتبار أن هذا دور الخادم فى الركوب ، وعلى الفور ذهب إليه أبو عبيده طالباً منه أن يدخل القدس بموكب يليق

بقائد منتصر وخليفة للمسلمين لأن أهل هذه البلاد يهتمون بهذه المظاهر ، وهنا قال لـه عمر بن الخطاب بكبرياء المسلم " لو غيرك قالها يا أبا عبيده لجدعت أنفه .. نحن قوم أعزنا الله بالإسلام ولو إبتغينا العزة فى غيره لأزلنا الله " ، وهذا خير ما رأيت لتوضيح الفرق بين الكبر والكبرياء.

وهناك نوع من الكبر لـه منظور نفسى آخر يعد اضطراب سلوكى بسبب وجود الشخص فى مستوى يظن أنه لا يتلائم مع امكانياته أو نشأته فيحدث هناك صراع بين رغباته فى التطلع إلى مايراه وبين واقعه ، فيصبح دائماً مشدوهاً إلى ما يصبو إليه ولا يجد سبيل إلى ذلك إلا بتحقير من حوله وتصويرهم بصور ضئيلة حتى يعلو عليهم .

وقد قال رسول الله " لا يدخل الجنة من كان فى قلبه مثقال ذرة من كبر " وبهذا يتبين أن الكبر سلوك مكتسب تحت سيطرة الشخص ، لذلك يحاسبه الله عليه ، وفى القصص القرآنى صور لنا الله جل شأنه مشاهد الكبر فى صور متعددة أشهرها كبر فرعون والنمرود بالسلطة حيث قال فرعون " فَقَالَ أَنَا رَبُّكُمُ الْأَعْلَى " سورة النازعات . الآية ٢٤ ، وحوار النمرود مع نبى الله إبراهيم " أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِي حَآجَّ إِبْرَاهِيمَ فِي رِبِّهِ أَنْ آتَاهُ اللّهُ الْمُلْكَ إِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّيَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ قَالَ أَنَا أُحْيِي وَأُمِيتُ قَالَ إِبْرَاهِيمُ فَإِنَّ اللّهَ يَأْتِي بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأْتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ فَبُهِتَ الَّذِي كَفَرَ وَاللّهُ لاَ يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ " سورة البقرة . الآية ٢٥٨ ، وكبر قارون بالمال " إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِن قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ " سورة القصص . الآية ٧٦ وقول قارون " قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَى عِلْمٍ عِندِي أَوَلَمْ يَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِن قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَن ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ " سورة القصص . الآية ٧٨، وكبر أمية بن خلف وأبو لهب عن

الخضوع لله " يُرِيدُونَ أَن يُطْفِؤُواْ نُورَ اللّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَيَأْبَى اللّهُ إِلاَّ أَن يُتِمَّ نُورَهُ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ " سورة التوبة . الآية ٣٢ ، وكبر السامرى بالعلم حينما جادل نبى الله موسى " قَالَ بَصُرْتُ بِمَا لَمْ يَبْصُرُوا بِهِ فَقَبَضْتُ قَبْضَةً مِّنْ أَثَرِ الرَّسُولِ فَنَبَذْتُهَا وَكَذَلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي " سورة طه . الآية ٩٦.

وأدل مايميز أنواع الكبر المتعددة أنها تؤدى فى النهاية حتماً إلى الكفر بنعمة الله وتناسى قدرته سبحانه وتعالى على البشر ، ولكن إذا كان الكبر بلا عوامل تزيده وتدفعه كالمناصب والنفوذ كان أدعى لسخرية الناس من المتكبر بلا سند ، وهو ما يقال عنه ريش على ما فيش ، أما إذا كان من النوع الأول فحتماً سوف يستجلب سخط الله بدعاء المضارين منه ، والأمثلة لا تعد ولا تحصى فأكم من مسئول تجاهل المحتاجين وأضر بهم وأنف أن يحادثهم ، فكان الكبر فى هذه الحالة درجة سلم إلى الظلم الذى هو ظلمات يوم القيامة .

ولعلنا نسمع كثيراً عن أشخاص فى مجتمع قد فارقوه إما بالرحيل أو الوفاة ولكن ذكراهم قوية فى نفوس الناس ، فنسمع من يمدح ومن يثنى على أيامه التى لا تعوض ويحكى آخر عن أفعاله وأعماله التى لاتنسى من فرط كرم خلقه ودماثة طباعه ، ويحضرنا قول النبى الكريم " المؤمن آلف مآلوف ومن لم يؤلف ليس بمؤمن " ، فالمتكبر أبعد ما يكون عن الألفة النفسية وبالتالى أبعد ما يكون عن الإيمان .

ولنا فى الحياة أمثلة تقرب المعنى وتوضحة ، فكم من شخص يعلم بعض الكلمات عن الإنجليزية أو الفرنسية ونجده فى كل حوار يستعين ببعض منها ، وذلك لتكملة نقص فى تكوينه النفسى يشعر به داخلياً ، فى حين يطالعنا عالم جولوجيا عربي

مقيم فى أمريكا عشرات السنوات ، وعند حديثه باللغة العربية لا ينطق كلمة واحدة إنجليزية ، لأنه وصل إلى مكانة أصبح ليس للكبر فيها موضع .

وقد قابلت علماء كبار لهم صيت واسع الإنتشار ولهم مهابة وفخامة وعند تعاملى الشخصى معهم كان أهم ما يدهشنى التواضع والأدب والألفة ولين الجانب ، حتى أننى كنت أعقد مقارنات داخلية بينهم وبين أحد الموظفين البسطاء الذى يتكلم مع البشر وكأنه يأنف منهم ، وأنهم دونه مكانة وعزاً ، وكنت أتسائل أيهما أولى بالكبر من الآخر ؟ وهل يحتاج البسطاء من البشر إلى الكبر ليرفعهم فوق مكانتهم؟، ولهذا خرجت بنتيجة واحدة أن الكبر اضطراب نفسى لا محالة سواء أصيب به البسطاء أو من نشأوا فى بيئات متدنية أو أصحاب المراكز المطلوب منها الخدمات من الآخرين ، أو حالة أخرى .

ولذلك يجب أن ينظر إلى الشخص المتكبر على إنه شخص يفتقد إلى السوية الإجتماعية ، وتزداد مشكلته كلما زاد نفور الناس أو سخريتهم من طريقة تعامله ، وبالتالى تتطور شخصية المتكبر إلى العدوانية تجاه الآخرين بصورها المختلفة .

ولنا فى الرسول الكريم والمعلم العظيم الدواء الشافى من الكبر ، فبعد فتح مكة والإنتصار العظيم الذى حققه المسلمين على مشركى العرب ، ذاع صيت النبى على كل الألسنة ومن لم يراها يتخيله فى صورة الملك المتكبر الذى يصول ويجول ، فقد دخل عليه رجل يريد إعلان إسلامه فى مكة ، فدخل يرتعش ويرتعد ويكاد يغمى عليه من هول الموقف ، فهنا أدرك النبى أن الرجل يخاف منه ومن سلطانه ، فقال صلى الله عليه وسلم " لا تخف فأنا لست بملك ولا جبار وإنما أنا إبن إمرأة كانت تأكل القديد بمكة " ،

وهنا شعر الرجل أنه دخل على من هو أرحم عليه من أمه وأبيه ، وأن سلطانه إنما هو سلطان على القلوب والنفوس بالرحمة المهداه من رب العالمين .

وقد قدم الرسول لنا روشتة العلاج من الكبر والنرجسية فى قوله صلوات ربى وسلامه عليه " تذكروا هادم اللذات ومفرق الجماعات " ، فتذكر الموت دائماً يبث فى النفس الشعور بالصغر أمام رب العالمين ، وأن الحياة فى جملتها ضئيلة وقصيرة ولا تحتمل التعالى والغطرسة ، وإنما تحتاج لمزيد من التواضع والرحمة التى يسجل الإنسان بها لنفسه درجات ومراتب عند الله جل شأنة يستفيد منها عند تركه للحياة الدنيا .

ثالثاً : الأنانية والطمع والبخل :

السلوك الأنانى أن يبالغ الإنسان فى حبه لنفسه والإهتمام بالأنا دون مراعاة للواقع، وعلى حساب الآخرين ، ويرى بعض علماء الصحة النفسية أن مصطلح Egoistic الذى يترجم على أنه الأنانية مرادف فى اللغة الإنجليزية لمصطلح آخر وهو الغرور ، إلا أن مصطلح الأنانية نادراً ما يتضمن ذلك القدر من الغرور والإعجاب بالنفس الذى يتضمنه المصطلح Egoistic ، وقد يتباين سلوك الأنانية مع سلوك الطمع ، فكثيراً ما نرى شخص يملئ الجشع قلبه ويطمع فى كل شئ ولكنه غير أنانى ، بمعنى أنه قد يكون جواد على من حوله ، أما البخل فهو سلوك غير مرتبط بما يملكه الإنسان فقد لا يملك إلا الفتات وقد يكون من الثراء الفاحش ولكن صفة البخل تكون واحدة . ونعنى من ذلك أن هذه الشرائح الثلاثة وإن كانت متقاربة فى مفهومها إلا أنها ليست بالضرورة أن تجتمع فى شخص واحد .

ولكن هناك صفات حميدة فى الإنسان قد يراها البعض ذميمة وكل حسب تقديره للفعل ، وعلى سبيل المثال فإن الشخص الحريص على مصالحة المالية أو العلمية أو الإجتماعية ولا يقبل أن يؤثر عليها أى شئ قد يراه البعض أنانى ، والشخص الذى يسعى دائماً لزيادة دخله وتنمية مدخراته قد يراه البعض طماع ، والشخص الذى يدخر من ماله ويحافظ على ممتلكاته قد يراه البعض بخيلاً . فهل هناك تقدير متفق عليه لتحديد وصف أى شخص بأى شريحة من هذا السلوك الغير مقبول؟ ، فى مثل هذه الأمور الغير محددة يكون دائماً الحكم فيها للأغلبية العظمى ممن يتعاملون مع الشخص فى مواضع كثيرة ، ونادراً بل يكاد يكون مستحيلاً أن تجمع أغلبية من أفراد فى حكمهم على شخص ويكون حكمهم خاطئ

وهذا عين ما حدث للرسول صلى الله عليه وسلم عندما ذاع صيته فى أرض العرب وخارجها ، فكان من لا يعرفه يسأل عنه المؤمنين برسالته وغير المؤمنين ، وكان برغم أن هناك كثيرين من كفار قريش وهم أهل النبى وجيرانه وكانوا يتهمونه بالسحر والدجل إلا انهم أجمعوا أنه لم يسرق فى حياته ولم يخن أمانة أبداً ولم يكذب على أحد ولم يحضر أى مجلس للهو ولم يصاحب عاهرة أو بغى قط ولم يغش فى تجارة ، ومن هنا فإن إجماع معظم الآراء على صفات شخص نادراً جداً ما تخيب .

وإذا أردنا تحديد كل شريحة بشكل أفضل فعلينا أن نوضح أن السلوك الأنانى فى حد ذاته سلوك منبوذ يدفع الآخرين لتجنب الشخص الموصوم به، لأن القاعدة الإنسانية فى تعامل البشر جعلت الشخص الذى يستعفف عن ما فى أيدى الآخرين ويجود بما عنده من جهد وخدمات وأشيائه الخاصة أكثر إستفادة من الشخص الأنانى

الحريص على أشيائه ويغلق عليها ، لأن الكل فى هذه الحالة يطيب نفسه لإعطاء من أعطى والتقطير على من يمنع .

أما الطمع فهو لغوياً رغبة فى أخذ ما يزيد عن حقه كما فى قوله تعالى " ثُمَّ يَطْمَعُ أَنْ أَزِيدَ " سورة المدثر- الآية ١٥ ، والطمع سلوك لا يختلف عن السلوك الأنانى فى تعامل الشخص مع الآخرين المحيطين به ، فمن يطمع دائماً يخسر على المدى البعيد ، ومن يجود يكسب أيضاً على المدى البعيد ، أى المسألة تستلزم بعد النظر والفطنة.

وعن البخل كظاهرة يقول الله تعالى " َاأَنتُمْ هَؤُلَاء تُدْعَوْنَ لِتُنفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَمِنكُم مَّن يَبْخَلُ وَمَن يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلُ عَن نَّفْسِهِ وَاللَّهُ الْغَنِيُّ وَأَنتُمُ الْفُقَرَاء وَإِن تَتَوَلَّوْا يَسْتَبْدِلْ قَوْمًا غَيْرَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُونُوا أَمْثَالَكُمْ " سورة محمد . الآية ٣٨ ، فالبخل فى ظاهره الحرص على ما أملك دون أن يستفيد به غيرى ، ولكنه أيضاً عائد بالسلبية على فى حياتى ومن الطبيعى أن من يبخل على الله بالدعاء والعبادة لا محاله يبخل على الآخرين ، وقد قال الله تعالى " وَأَمَّا مَن بَخِلَ وَاسْتَغْنَى " سورة الليل . الاية ٨ ، أى أن الله يذكر بعض الناس أنهم بخلوا عن العطاء وإستغنوا بما عندهم ، وهم قاصرى النظر لأن ما عند الله أدوم وأبقى لأنه أغنى وأقدر .

ولعل هذه العملية النفسية بشرائحها الثلاثة الأنانية والطمع والبخل تندرج تحت مقولة على بن أبى طالب رضى الله عنه " أطلبوا الخير من بطون شبعت ثم جاعت فإن الخير باق فيهم ، ولا تطلبوا الخير من بطون جاعت ثم شبعت فإن الشح باق فيهم " ، أى أن المسألة ترجع للنشأة ، فهناك نشأة تجعل أصحابها يتمتعون بصفات حميدة وتظل هذه الصفات لصيقة بهم مهما جارت عليهم دائرة الأيام وتعرضوا لظروف صعبة ، والعكس صحيح حيث أن النشأة الجافة والحرمان الواضح فى الصغر من أساسيات

الحياة يجعل الشخص متمتعاً بصفات لا يستطيع التخلص منها مهما فتحت عليه الدنيا من خيرها وزاد ماله ، تجده دائماً يتصرف مع الآخرين بالتقطير والحساب الدقيق والمن بالنعمة .

فخلاصة القول أن عملية الأنانية والطمع والبخل من العمليات التى ترجع إلى النشأة فى التربية والظروف المجتمعية المحيطة بالشخص منذ صغرة ، والظروف المادية على وجه الخصوص سواء كانت بالإغداق فى الإنفاق أو بالتقطير ، فمع إختلاف الوجهين إلا أن النتيجة تكاد تكون واحدة وعلى أية حال فإن كانت هذه طباع النشأة فيمكن أن يحاول الإنسان تغيرها قدر المستطاع ، وقد ينجح نسبياً ولكن التجربة أثبتت عدم النجاح كلياً ، وذلك أن ما جبل علية الشخص لا ينمحى نهائياً من نفسه ، وبهذا يقول النبى الكريم " الناس معادن وخيركم فى الجاهلية خيركم فى الإسلام لو فقهوا " ، وقد كان ذلك بالفعل فالكريم والشجاع وصاحب المروه من الكفار عندما أسلموا كان الإسلام تتويج لصفات قد نشأوا عليه بالفعل ، أما من كان دون ذلك فقد غيره الإسلام بصورة نسبية وليس بتغيير طباعه كليةً .

وهنا يتبادر إلى الذهن سؤال هام .. هل يمكن أن يغير الإيمان بالله من هذه الصفات التى يجبل الإنسان عليها كالأنانية والطمع والبخل؟ ، نعم وهذا عين ما حدث للعرب فى صدر الدعوة الإسلامية ، فقد كانوا قوماً لا يعرفون سوى الأنانية والطمع والإستحواذ وحب التملك ، ولكن ما حدث عند دخول النبى الكريم إلى المدينة وطلبه أن يتأخا أهل المدينة والمهاجرين ويتقاسموا مالديهم من متاع ودور وأموال ، ففعل أهل المدينة ذلك دون أى غضاضة فى النفس ، وقد شهد لهم الله تعالى فى القرآن الكريم

على ما فعلوه بدافع الإيمان بالله ، وهذا يثبت حقيقة هامة أن قوة الإيمان بالله تعالى يمكنها التغلب على قوى الشر ونزعات الأنانية والطمع داخل الشخصة .

رابعاً : السيكوباتية والرياء :

تعرف السيكوباتية بالمفهوم العربي الدارج النفاق، وهو إظهار قول أو فعل حسن بخلاف ما يقتنع به الفرد ، أما الرياء فهو التباهى والافتخار بصالح الأعمال التى ترضى الله بغرض كسب سمعة طيبة بين الناس ، وبالتالى فهناك عامل مشترك بين النفاق والرياء وهو الافصاح والتكلم بين الناس بأشياء يرضى الناس عنها . ولنبدأ بالنفاق حيث هو الأفة الكبرى التى يلجأ إليها الكثير ، وليكن هناك سؤال واضح، لماذا يلجأ الإنسان للنفاق ؟ ، وللأجابة على هذا السؤال يجب أن نوضح أن هناك نفاق أصيل فى نفس بعض الأفراد ومظهر آخر قد يلتبس على بعض الناس وهو ليس نفاق ، فهناك حدث عابر قد يلجأ إليه بعض الناس الذين هم أبعد ما يكون عن النفاق وصفات المنافقين، حيث يضطرون لمدح شخص لا يستحق المدح وهو فى نظرهم من أحط الناس شأناً لطباعه السيئة ، ولكن الظروف وضعته فى مكانة ما يحتاج الناس إليه لقضاء مصالحهم ، فيدخل عليه الشخص الفطن الواعى بحقائق الشخصة مادحاً حسن أداءه وعبقريته فى العمل حتى يقضى منه حاجته وينجز مصلحته فى حينها ، فهل هذا يعد نفاقاً ؟ فى رأى أنه أبعد ما يكون عن النفاق ولنا فى سيرة النبى الكريم السند والبرهان حيث دخل الإسلام بعض القبائل وهم ليسوا على رسوخ واعتقاد جازم بعقيدة المسلمين ، ومع ذلك تعامل معهم الرسول كما علمه ربه بشئ من الرفق واللين والعطاء المادى المتمثل فى غنائم الحرب حتى يكسبهم ويؤلف قلوبهم . وقد عرفهم القرآن الكريم بالمؤلفة قلوبهم . فى الوقت

الذى تعامل مع مسلمى الأنصار بصورة أخرى حيث حرمهم من بعض غنائم الحرب والامتيازات الدنيوية وأعطاها لغيرهم ، وهنا تسائل مسلمى الأنصار عن سبب هذه التفرقة فى المعاملة ، فعلمهم النبى هذه الحكمة البالغة أن بعض الناس من أصحاب النفوس الضعيفة تحتاج من حين لآخر لمدد دنيوى حتى تأخذ منها أحسن ما عندها ، أما أصحاب النفوس العظيمة الشامخة فيشبعها وعد النبى لهم بخيرى الدنيا والآخرة وهما وجود الرسول بينهم حتى موته وجنة الفردوس عند ربهم .

ونفس الموقف تكرر مع شخص أبو سفيان بن حرب ، وكان رجلاً ذو عنجهية يحب الفخر والرياء وكان سيد قومه ، ويعلم كل المسلمين عنه ذلك ، فعند فتح مكة اضطر أبو سفيان أن يخضع للرسول ، فقال العباس عم الرسول إن أبو سفيان رجلاً يحب الفخر أجعل له شئ يارسول الله ، وهنا أعلن النبى أن من دخل دار أبو سفيان كان آماناً، وذلك من باب تأليف قلبه للإسلام ودرأ أى خطر من ناحيته.

أما النفاق الأصيل فى النفس قال عنه رب العزة " فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَى يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُواْ اللّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبِمَا كَانُواْ يَكْذِبُونَ " سورة التوبة ـ آية ٧٧ ، وفصله النبى الكريم فى حديثه (أربع من كن فيه كان منافقا خالصا ومن كانت فيه خصلة منهن كانت فيه خصلة من النفاق حتى يدعها إذا حدث كذب وإذا ائتمن خان وإذا عاهد غدر وإذا خاصم فجر) فأخبر أنه من كانت فيه خصلة منهن كانت فيه خصلة من النفاق ، وذكر أحد الصحابة أن القلوب أربعة قلب أجرد فيه سراج يزهر فذلك قلب المؤمن وقلب أغلف فذاك قلب الكافر وقلب منكوس فذاك قلب المنافق وقلب فيه مادتان مادة تمده الإيمان ومادة تمده النفاق فأولئك قوم خلطوا عملا صالحا وآخر سيئا .

والأعجب من ذلك أن كل من يتسم بالنفاق ويمارسه يكون مفضوحاً من كل الناس ولا يستطيع ستر ما يفعله ، ويكون أكثر فضوحاً ودونية عندما يترك الشخص الذى ينافقه مكانه وتنتهى فائدته ، فينقلب المنافق رأساً على عقب وكأنه لا صلة له به . ويقول الله عز شأنه " وَمِمَّنْ حَوْلَكُم مِّنَ الأَعْرَابِ مُنَافِقُونَ وَمِنْ أَهْلِ الْمَدِينَةِ مَرَدُواْ عَلَى النِّفَاقِ لاَ تَعْلَمُهُمْ نَحْنُ نَعْلَمُهُمْ سَنُعَذِّبُهُم مَّرَّتَيْنِ ثُمَّ يُرَدُّونَ إِلَى عَذَابٍ عَظِيمٍ " سورة التوبة . الآية ١٠١ ، وهذا يعنى أن المنافقين نوعين الأول مفضوح بنفاقه مثل عبد الله بن أبى بن سلول الذى عرف فى التاريخ الإسلامى بزعيم المنافقين ، وكل من كان يعيش فى زمن النبى يعرف ذلك جيداً ، حتى أن إبنه الصحابى الجليل عبد الله بن عبد الله قالها للرسول صراحة إذا أردت رأس أبى فأمرنى أن أتيك بها فإنى لا أحب أن يقتله مسلم غيرى فتأخذنى الحمية على ذلك المسلم فأقتله فأكون قد قتلت مسلم بكافر ، ولكن النبى الكريم تركه كرامة لإبنه . والنوع الآخر من المنافقين لديه القدرة على كتم نفاقه والتعامل مع الناس بعكس ما يبطن ويتقن دوره فى التمثيل والخداع ، وهذا النوع هو ماتحدث عنه المولى فى الآية السابقة .

وأسلوب النفاق هذا ومن يمارسه من وجهة نظر علم النفس يعرف بالسيكوباتية ، وهو تعبير يقصد به انحراف السلوك بحيث يعتمد الفرد على الكذب فى الوقت الذى يكون الصدق فيه أفضل ، ولعل الشخص المنافق لو عرض سلوكه على معالج نفسى لما رأى هذا المعالج من وسائل وتقنيات فى الصحة النفسية تسطيع أن تقوم هذا السلوك على الوجه الذى قام به الإسلام عبر تعاليمه المختلفة ، حتى بلغ الأمر من أصحاب النفوس الراقية الطاهرة أنها كانت تظن بنفسها النفاق من فرط الشفافية ، فقد ذهب صحابى إلى أبو بكر الصديق يشكو إليه نفاق يشعر به ، وهذا النفاق متمثل فى أنه

يتأثر بكلام سيد المرسلين عند جلوسه معه وما إن ينصرف حتى تأخذه الدنيا بمتاعها ومشاغلها ويشعر بإنخفاض معدل الإيمان عنده ، فانزعج ابو بكر الصديق وقال للصحابى أنا أيضاً أشعر بنفس ما تشعر به فيجب أن نذكر ذلك للنبى حتى يرشدنا للتخلص من هذا النفاق ، وذكروا ذلك للرسول المعلم، فقال سيد الخلق " لو لم تفعلوا هذا لسلمت عليكم الملائكة فى الطرقات " .

أما الرياء فهو إعلان عن أفعال تمت بالفعل ولكن كيف يتم الإعلان عنها كثير من الناس يسعى لعمل الخير فى صورة واضحة مثلما يفعل البعض فى موائد إفطار الصائم ويعلن صراحة أن هذه مائدة فلان ، أو تبرع ضخم لمشروع خيرى يعرف باسمه ليقتطع جزء من الضرائب وينال السمعة الطيبة بين الناس ، كما قال الله تعالى " يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تُبْطِلُواْ صَدَقَاتِكُم بِالْمَنِّ وَالأذَى كَالَّذِي يُنفِقُ مَالَهُ رِئَاء النَّاسِ وَلاَ يُؤْمِنُ بِاللّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ .... " سورة البقرة .الآية ٢٦٤ ، ما هى الطبيعة النفسية الحقيقية لهؤلاء الأفراد ؟ ، مثل هؤلاء الأفراد إما أن يكونوا أبعد ما يمكن عن الإيمان بالله والأمر لا يعدو عمل دنيوى صرف، أو أن يكونوا ممن خلطوا الإيمان الصافى بأطماع الدنيا ، أو أن يكونوا قد أسروا بالصدقة تارة وأعلنوا عنها تارة أخرى ، حتى يكون السر من أجل مرضاة الله وحدة والعلن من أجل أن تشيع روح الإيمان بين الناس ، وهذا ما يتضح فى قول الله تعالى " الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلاَنِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ " سورة البقرة. الآية ٢٧٤ .

ولكن أثبتت التجربة القرآنية من خلال الآيات المتعددة أن أفضل طبائع الشخصة هى من تفعل الخير ولا ينتظر رده إلا من الله وحده ، وتأنف من الإعلان عنه خشية تفريغ مضمونه من التقرب لله ، ولذلك قال النبى الكريم " أن من يفعل الخير

ويسعى إلى إعلانه فما يزال بداخله ذرة من شر ، وأن من يفعل الشر ويخشى إعلانه فما يزال بداخله ذرة من خير " .

فلو تدارسنا هذا الحديث بعمق لوجدناه يشرح الشخصة تشريحاً دقيقاً ، حيث أن فعل الخير لا جدال أنه عمل مرغوب من الناس ومرغوب من الله ، ولكن النبى أثبت بما لا يدع مجال للشك أن إعلان الخير والتباهى به على الرغم أنه شئ مرغوب ومحبب للنفس إلا أنه يخفى خلفه بعض بذور للشر ، وبذور الشر هذه ليست بالمعنى الكبير للشر ، ولكن بذور الشر تتحدد فى إشراك الآخرين مع الله تعالى فى المكافأة ، فكأن لسان حال الشخص يقول " عايز الجزاء من ربنا وعايز الاحساس بالفخر والثناء من الناس " فهذه هى ذرة الشر المقصودة من الحديث الشريف ، أما من يفعل الشر ويحاول إخفاءه عن الناس فهو لا يزال يطمع فى صورة طيبة بين الناس ، وحرص الشخص على بقاء صورته نقية فى أعين الناس هى بذرة الخير التى قد تنمو يوماً فتجعل الشخص حرصاً على بقاء صورته نقية أما رب العالمين .

خامساً : عشق المال :

المال عصب الحياة وقوامها والمحرك الرئيسى للبشر على وجه الأرض ، فالناس تخرج من بيوتها كل يوم وتسافر من بلد لآخر وتتصارع وتتطاحن وتتقاتل من أجل المال سواء فى توزيع الميراث أو تقسيم أرباح التجارة أو اللهث وراء الأعمال الجالبة للمال ، وهذه حكمة من المولى أرادها لخلقه منذ أول تجمع بشرى على وجه الأرض .

وقد صور الله تعالى ذلك فى قوله تعالى " زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاء وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ

الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ " سورة آل عمران . الآية ١٤ ، والملاحظ من الآية الكريمة أن كل ما زين للناس يخضع لسلطان المال ، أى أن المال يجمع زينة الحياة الدنيا حتى أن الله تعالى قدمه على البنين فى قوله تعالى " الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِندَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا " سورة الكهف .الآية ٤٦ ، وحتى فى عصرنا الحالى فإن من يفقد نعمة الإنجاب الطبيعى يسعى بماله للتلقيح الصناعى والحقن المجهرى وقد يسافر لبلاد أخرى ويدفع الكثير من المال من أجل ذلك وقد لا ينجح فى ذلك ولكن بالمال يستنفذ المحاولات والتجارب وهذا عين ما ذكره الله تعالى " وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا " سورة الفجر . الآية ٢٠ .

فهل هناك أى مشكلة نفسية من ولع الإنسان الشديد بالمال ؟ ، الإجابة بالطبع نعم وليست مشكلة واحدة بل العديد من المشاكل النفسية الذى يسببها المال سواء كثرته أو قلته ، فإن ما ذكره الله تعالى فى محكم آياته هو تقرير لأمر واقع فى نفس الإنسان ، وقال المصطفى صلى الله عليه وسلم " منهومان لا يشبعان ، طالب علم وطالب مال " والمنهوم لا يقل فى ولعه وكثرة حركته من المدمن للمخدر فهو دائم الطلب له شديد الإقبال عليه ، وهنا يأتى السؤال الثانى .. إذا كان ولع الإنسان بالمال عملية نفسية لا تدفع للإستقرار والإطمئنان فكيف يتغلب الإنسان على هذا الولع الشديد ؟ .

والإجابة نذكرها من قول الله تعالى " لَّيْسَ الْبِرَّ أَن تُوَلُّواْ وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَالْمَلآئِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ .... " سورة البقرة .الآية ١٧٧ ، وبهذا وضع الله تعالى إنفاق جزء من المال فى سبيل الله سواء فى صورة الزكاة أو الصدقة أو التبرع فى منزلة الإيمان بوجود الله وبوجوب يوم القيامة والملائكة ، فإنفاق جزء من المال الذى هو

من أحب الأشياء لدى الإنسان علاج قوى لنزع الولع الشديد به، ثم يستقر بعد ذلك فى نفس الإنسان قوله تعالى " ... وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلاَ يُنفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللّهِ فَبَشِّرْهُم بِعَذَابٍ أَلِيمٍ " سورة التوبة . الآية ٣٤ .

وكثيراً ما يحدث الإنسان نفسه عن آخرين يزدادون مالاً يوم بعد يوم، ويسمع عن ثروات طائلة ضخمة حتى يكاد يشعر أنهم يعيشون فى كوكب آخر غير الأرض ، وينظر إلى حال آخرين وهم يتصارعون على الفتات بالنسبة لهم ، فيشعر وقتها بفتور الهمة والظلم والإحباط وقد يتعرض للإكتئاب وهذا حال الإنسان من قديم الأزل فقد كان صحابة رسول الله يسألون النبى كيف ينعم الكفار والمشركين بنعم طائلة ونحن عباد الله المؤمنين نعيش الكفاف فأنزل الله تعالى قرآن يتلى " لاَ يَغُرَّنَّكَ تَقَلُّبُ الَّذِينَ كَفَرُواْ فِي الْبِلاَدِ * مَتَاعٌ قَلِيلٌ ثُمَّ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمِهَادُ " سورة آل عمران . الآيات ١٩٦، ١٧٩ ، وعلى هذا النمط نرى فى عصرنا مطربين وراقصات وممثلين يحصلون على الملايين مقابل عدة شهور من عمل تغلب عليه المعصية والجهر بالذنب وارتكاب الموبقات علانية ، بل ويدافعون عن ذلك بإصرار تحت مسميات الإبداع والفن والحضارة ويحاربون بكل طاقاتهم من يتوب منهم ويحاول التخلص من ذلك الوباء ، ويحضرنى كلمة قالها ممثل شهير فى لقاء تلفزيونى عندما سأل عن المال ماذا يمثل له ؟ فأجاب ببساطة " أشعر أن مالى هذا كثير جداً عن طبيعة العمل الذى أقوم به ، فأنا أعمل شهور بسيطة وأتقاضا مالاً كثير ، ولذلك ليس فيه بركة فهو يصرف بشكل غير منطقى " ، وكثيراً غيرهم من رجال أعمال سرقوا ونهبوا وهربوا ثم يتجمعون فى خارج البلاد وينعمون بما أستولوا عليه دون النظر مطلقاً لله تعالى ، متناسين قدرته جل شأنه وأنه يمهل ولا يهمل .

فلكى يحدث الإنسان هذا التوازن بداخله بين رغبته فى المال لحفظ قوام حياته وتوفير الراحة له ولأهله وبين النهم الدافع للمعصية ، يسأل نفسه سؤال هام .. ماذا كان الحال منذ مائة عام وكيف يكون الحال بعد مائة عام؟ منذ مائة عام كان يعيش بشر نعتبرهم فى ذمة التاريخ منهم الجشع والنصاب والثرى بالباطل والمجاهرين بالمعاصى وكل الفئات التى نعيش معها الآن ، ولكنهم الآن تحت التراب وما خلفوه من مال ينعم به أولادهم وأحفادهم يسألون عنه ليل نهار فى قبورهم ويكتون بناره كما قال تعالى " يَحْسَبُ أَنَّ مَالَهُ أَخْلَدَهُ" سورة الهمزة . الآية ٣ ، وقوله تعالى " وَمَا يُغْنِي عَنْهُ مَالُهُ إِذَا تَرَدَّى " سورة الليل . الآية ١١ ، وقوله تعالى " مَا أَغْنَى عَنْهُ مَالُهُ وَمَا كَسَبَ " سورة المسد . الآية ٢، ثم تدور الدائرة وبعد مائة عام تعيد الأحداث نفسها ، فكل من يعيش حالياً و يجاهر بالمعصية باسم الفن وكل جشع ونصاب وجامع للمال من دم البشر وبسرقتهم علناً وسراً يكونون تحت التراب فى قبورهم يسألون ويكتون كما كان مع من سبقهم ، ولنا من قول الله تعالى فصل الخطاب " يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ " سورة الشعراء . الآية ٨٨ .

ومن واقع الحياة فإن نظرة البشر عامة لصحاب المال مادام الناس لا يعرفون مصدر هذا المال فهى نظرة إعزاز وتقدير ، فنرى من يركب سيارة فارهة أو يسكن بيتاً فخماً أو يلبس ثياباً ثمينة يلفت النظر ويشد الانتباه ويجبر الآخرين على احترامه ظاهرياً ، وهذا كان حكم بنى إسرائيل فى قبل زمن نبى الله داود عنما أختار الله تعالى لهم ملك يحررهم حيث قال تعالى " وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوَاْ أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ ... " سورة البقرة . الآية ٢٤٧ ، فكانت سعة المال أحد أسباب أحقية الملك فى نظرهم .

وهذا الأمر غالب على الطبيعة البشرية عموماً بحكم الخلقة ، فقد كان الإمام الشافعى صاحب نظرة ثاقبة فى نفوس البشر ، ومع ذلك حضر مجلسه رجل لا يعرفه عليه ثياباً فخمة ويظهر عليه الوقار والعز، فتحفظ الشافعى فى جلسته ، وكان يتحدث عن مواقيت الصلاة فقال الرجل الغريب كيف نصلى الصبح لو أن الشمس لم تشرق يوماً أو خرجت من مكان آخر فهنا تحرر الشافعى من جلسته وقال له ما معناه أنى تحفظت منك لمظهرك وأنا لا أعرفك ، فعندما تكلمت عرفتك أنك مظهر لا عقل له .

ونعنى بهذا أن المال على أهميته وقوته ليس المعيار الوحيد للحكم على البشر كما ذكرنا من الواقعة السابقة ، ولكن هناك النماذج التى جمعت الحسنيين المال ورجاحة العقل فكانت سنداً وعوناً ، ونذكر أبو بكر الصديق وعثمان بن عفان وعبد الرحمن بن عوف وغيرهم من أثرياء الصحابة الذين أنفقوا الكثير من المال فى سبيل الدعوة الإسلامية وتحرير العبيد ، فكان المال بأيديهم وفائدته لصالح الآخرين وفى سبيل الله .

ولهذه القوى المفرطة للمال فقد قرب أن يوازى الروح للإنسان ، حيث أمر الله تعالى بالجهاد بالنفس والجهاد بالمال ، فالروح شأن غالى وثمين والجهاد قد يفقدها عن صاحبها ، كذلك المال إنفاقه فى سبيل الله أمر ليس هين ومن يفعله فقد وازى الجهاد بالروح وإن قل قليلاً .

ولعل من الأمور النفسية المحيرة أن شخص مثل أسامة بن لادن مع ثرائه الفاحش من المفترض أن يحيا حياة أخرى كباقى الأثرياء فى الدنيا ، ولكنه آثر إنفاق ماله فى الجهاد من وجهة نظره وأصبح طريداً يعيش فى الجبال والكهوف ، فسواء كنا متفقين أو مختلفين مع منهجه فى الحياة إلا أنه أثبت حقيقة أن الجهاد بالمال قد يغير موازين القوى فى العالم فعن طريقه تحركت مليشيات كاملة بمعدات وأجهزة وأثرت فى

مجريات الأمور فى العالم فلولا المال لكان أسامة بن لادن مجرد شخص كآلاف غيره سافروا ليجاهدوا بأنفسهم الاستعمار الروسى بأفغانستان ، فالمال جندى من جنود الله قد يكون معك وقد يكون عليك.

ونختم كلامنا عن الولع الشديد بالمال بموقف ذك فى الأثر عن نبى الله جل شأنه عيسى عندما تمثل له إبليس فى صورة رجل فعرفه ، فقال له المسيح عيسى ماذا جاء بك يا عدو الله جل شأنه ، فقال إبليس جئت أنصحك فقال المسيح كذبت فأنت ليس بناصح ، فقال إبليس بل أنصحك ، فقال المسيح إذاً أستحلفك بالله أن تنصحنى ، فقال إبليس طالما إستحلفتنى بالله أنصحك ولا أكذبك أبداً ، فقال المسيح كيف غويت أمة نبى الله جل شأنه موسى ، فقال الملعون هيئت لهم عبادة العجل من دون الله جل شأنه فكفروا وصنعوا له تمثال وسجدوا له ، فقال المسيح وكيف تغوى أمة نبى الله محمد آخر الزمان ، فقال إبليس هيهات أن أجعلهم يعبدون أو يسجدون لأى شئ غير الله جل شأنه ولكن أجعل حديثهم عن الدينار والدرهم فى أفواههم أحلى من قول لا إله إلا الله ، محمد رسول الله .

وبهذا يتضح جلياً أن الولع الشديد بالمال وسيلة من وسائل سلخ النفس عن صلب عقيدتها ، وإحلال حلاوة جمع المال بدلاً من حلاوة الإيمان بالله ، وبالتالى تكون خطوة فى عبادة المال ذاته كما عبدت بنى إسرائيل العجل ، ولهذ قال الرسول الكريم " تعس عبد الدينار .. تعس عبد الدرهم " فالولع بالمال نوعاً من العبادة لغير الله جل شأنه فى العصر الحديث .

سادساً : السـادية والمازوشية :

السـادية تعبيـر مـن الصـحة النفسـية للدلالـه علـى القسـوة والعنـف والاسـتمتاع بتعذيب الآخرين وسماع صراخهم ورؤيـة آلامهم ، فـي حين مصطلح المازوشية يعنـي الاستمتاع بحب تعذيب النفس وايقاع الآلم بها.

ومصطلح السادية مأخوذ عن الماركيز دى ساد ذلك الأمير الذى أشتهر بتعذيب ضحايا والاستمتاع بتقطيع لحومهم وكيها بالنـار ، وقد ذكر الله جل شأنه تعبير القسوة والعنـف لـدى بعض البشـر كمـا فـى قولـه تعـالى " ثم قست قلـوبكم مـن بعد ذلـك فهـي كالحجارة أو أشد قسوة ... " سورة البقرة . آية٧٤ ، وقال تعالى " فبما نقضهم ميثاقهم لعناهم وجعلنا قلوبهم قاسية يحرفون الكلم عن مواضعه .... " سورة المائدة . آية ١٣ ، وقال تعالى " فَلَوْلا إِذْ جَاءهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُواْ وَلَـكِن قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُواْ يَعْمَلُون " سورة الانعام .َآية ٤٣ ، وقال تعالى " أفمن شرح الله صدره للإسلام فهو على نور من ربه فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله أولئك في ضلال مبين " سورة الزمر . آية٢٢.

فمما لا شك فيه أن السادية من الأمراض النفسية التى لها جذور فى حياة الفرد ، فنحن نرى أن كثير من البشر يستمتعون بإيقاع الأذى بـالآخرين، والأذى هنا ليس بمعناه الواسع كما نراه ونشاهده فى الحالات الفجة التى تؤدى للوفاة ، ولكن هناك آلاف الأنواع مـن الأذى المنـدرج تحـت طائلـة السـادية ، نـراه فـى مـوظفى المصـالح الحكوميـة فـى التحكمات الفارغة ، ونراه من المسئولين الذين يصدرون القرارات التى تحمل كاهل الأفراد بمزيد من الهم والتكليفات الشاقة ، وهكذا سلسلة لا تنتهى فى كل مكان من ممارسة أنواع متعددة من السادية .

والسؤال الذى يطرح نفسه .. هل السادية من الأمراض النفسية المنتشرة بين الناس؟ ، الإجابة بالطبع نعم ، إذا نظرنا إليها بمفهومها الواسع بين الزوج وزوجته والأب والأولاده والرئيس ومرؤسيه والموظفين والمواطنين وكل من فى يده مصلحة يؤديها للآخر ، ولكن لماذا هذه الروح العجيبة ، لماذا روح التشفى والقهر والإزلال المنتشره بين الناس ، وهل هذا فى مجتمع دون غيره والرد على هذا من واقع التجارب الذات حيث أن التجربة الإنسانية أثبتت أن المجتمعات التى تعانى من فقر أو بطالة أو تعسر فى الحصول على المال هى شعوب أكثر سادية من الشعوب المرفهة نسبياً ، وقد يقول قائل إن شعوب أوروبا وأمريكا من أغنى شعوب العالم ومع ذلك تحتل وتدمر وتخرب وتمارس أشنع أنواع الجرائم فى البلدان التى تحتلها ، ولكن الفرق أن هذه الشعوب تسعى لمخطط سياسى لسحق الأضعف منها لتعلوا أكثر ، ومن عاش فى مثل هذه البلدان قد لا يشعر بروح السادية والانتقام بين أفراد الشعب كما يشعر بها فى الشعوب الأفقر ، وهذا يرجع للبيئة الغنية التى تساعد على النظام والانضباط .

أى أن شيوع روح السادية والرغبة فى تدمير الآخرين تنتشر بشكل أقوى فى البلدان الأقل حظاً من الرقى ، وأدل شئ على ذلك هو نبوغ عرب ومسلمين فى بلاد الغرب واحتلالهم مكانة عالية عن أبناء هذه الشعوب ووصولهم لجوائز كبيرة مثل نوبل ، فى حين أن نفس الأفراد يعانون أشد العناء فى بلادهم ، ويلاقون التعنت ويتعرضون لمحاولات القهر والسحق ممن يعلوهم وظيفياً أو من فى أيديهم مصالحهم.

ولكن هل يمكن أن يغير الإيمان بالله من روح القسوة والعنف والإنتقام لدى الشخصة ؟ ، من أهم علامات الإيمان بالله صفاء النفس وطمس كل نزعات الجاهلية المثمثلة فى صفات الإنتقام والعنف تجاه الآخرين ، ولنا المثل الصادق على ذلك فى

عفو الرسول صلوات ربى وسلامه عليه عن أهل مكة الذين أذاقوه كل صنوف العذاب والاضطهاد هو وأصحابه بعد أن فتح مكة وكانوا جميعاً فى قبضته .

وكذلك المثل فى الصحابى الجليل عمر بن الخطاب عندما قتل رجل أخوه زيد بن الخطاب فى معارك الردة ، ولكن ذلك الرجل أعلن إسلامه وجاء المدينة فى خلافة عمر ، وهنا وقف الإيمان بالله بين عمر والإنتقام لأخيه فقال للرجل لا أحب أن أرى وجهك لأنك تذكرنى بقتل أخى ، فقال الرجل وهل حبك أو كرهك لى يفقدنى حق من حقوقى كمسلم ، فقال عمر لا .. لك ما لنا وعليك ما علينا ، فقال الرجل الحب والكره من شأن النساء ، وبهذا حجم الإيمان بالله روح السادية والإنتقام وبل حفظ الحقوق ، ولم يترك للمشاعر الذات المجال للثأر .

وكذلك بعد كل ما فعله الصليبيين فى بلاد المسلمين من قتل ودمار وهلاك طوال سبع سنوات واحتلالهم للقدس ودهسهم للمدن العربية، كان إنتصار صلاح الدين الأيوبى الساحق عليهم وأسره لكل ملوك أوروبا وأمرائها وما يزيد عن مائة ألف من جنودهم ، ولكن روح الإيمان بالله تغلبت على روح الثأر والإنتقام وعفا عنهم جميعاً ورجعوا بلادهم سالمين.

سابعاً : الانحراف الجنسي :

لا يمكننا التحدث عن الشخصة بغير التعرض للرغبة الجنسية التى هى من دوافع ومحركات النفس لفعل العديد من العمليات النفسية الأخرى ، ولعل الرغبة الجنسية هى الرغبة التى يطلق عليها البعض الرغبة الحيوانية وذلك لإشتراك الإنسان والحيوان فيها، فى حين أن هناك رغبات وغرائز كثيرة يشترك المخلوقات فيها مثل الأكل والشرب

والأمومة والأبوة ، ولكن الجنس لطبيعة ممارسته تدفع البعض للتقزز من ذكره بما يتفق مع أهميته القصوى فى حياة البشر .

ويذكر علماء النفس أن الجنس هو ممارسة للحب ، وليس حركات ميكانيكية تؤدى، وبالتالى فالتداخل بينه وبين أرق المشاعر الإنسانية قائم طول الوقت (أو هكذا يجب أن يكون) ، وحين ينفصل عن هذه المشاعر تفقد العلاقة الجنسية أبعادها الوجدانية والروحية والإنسانية وحينئذ يأتى أحد الزوجين أو كليهما إلى العيادة النفسية يعانى، وقد تكون المعاناة صريحة أو متسترة خلف أشياء أخرى مثل أعراض قلق أو اكتئاب أو مشكلات اجتماعية ليست لها قيمة وفى الحقيقة يكون عدم التوافق الجنسى رابضا خلف كل هذا.

وكان فرويد يرى أنه لا شئ اسمه الحب وإنما هو الجنس ، وبالتالى حاول أن يمسح من تاريخ البشرية شيئاً اسمه الحب على اعتبار أنه وهم أو هو وسيلة فقط للوصول إلى الجنس وأن كل الغزل والأشعار والفنون ماهى إلا مقدمات للجنس ، أى أن الجنس هو الأصل والحب هو الفرع . وقد كان وراء هذا الرأى وغيره موجات من الإنفجار والإنحلال الجنسى بكل أنواعه ، فهل ياترى كان هذا الكلام صحيحاً ، وما مدى صحته بشكل خاص فى العلاقة الحميمة بين الزوجين ؟ ودون الدخول فى تنظيرات معقدة أو محاولات فلسفية نحاول ان نرى مساحة كل من الحب والجنس فى الوعى الانسانى وارتباطات كل منهما .

ففى وجود الحب الحقيقى وفى ظل العلاقة الزوجية المشروعه لا يصبح لعدد مرات الجماع أو التفنن فى تعدد أوضاعه أو طول مدته أو جمال المرأة أو قدرة الرجل الأهمية القصوى ، فهى أشياء ثانوية فى هذه الحالة ، أما حين يغيب الحب تبرز هذه

الأشياء كمشكلات ملحة يشكو منها الزوجان مر الشكوى ، أو يتفنن فيها ممارسى الجنس فيقرأون الكتب الجنسية، ويتصفحون المجلات ، ويشاهدون المواقع الجنسية بحثاً عن اللذة الجسدية الخالصة ، ومع ذلك فهم لا يرتوون ولا يشعرون بالرضا أو السعادة، لأن هذه المشاعر من صفات الروح ، وهم قد جردوا الجنس من روحه .

ولما للجنس من هذه المكانة فى الشخصة كان له عظيم الشأن فى القرأن الكريم ، حيث وضع الله ضوابطه فى الحياة الدنيا وجعله مكافأة وجائزة لمن دخل الجنة ، ففى وضع الضوابط المحكمة له قال تعالى " الزَّانِي لَا يَنكِحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لَا يَنكِحُهَا إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ وَحُرِّمَ ذَلِكَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ " سورة النور . الآية ٣ ، وبذلك أخرج الله تعالى الرغبة الجنسية من حيز الحيوانية التى لا ضابط لها إلى وضع القانون الذى يحكمها

وأما المكافأة بالجنس فى الآخرة فى قوله تعالى " َالَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا لَّهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَنُدْخِلُهُمْ ظِلاًّ ظَلِيلاً " النساء . الآية ٥٧ وقوله تعالى " حُورٌ مَّقْصُورَاتٌ فِي الْخِيَامِ " سورة الرحمن . الآية ٧٢ .

وقد كان لرسول الله أحاديث كثيرة عن تفاصيل العلاقة الجنسية يشرح ويفصل ويعلم ويرد على أسئلة من أصحابه حتى جعل رواه الأحاديث باباً فى الصحيح عرف بباب النكاح ، وكان من الأمور الهامة فى الإسلام النهى التام عن الرهبانية التى من شأنها أن يبتعد الإنسان عن ممارسة الجنس بإرادته ، وكذلك حرم نهائياً الخصاء للذكور أى قطع الشهوة متعمداً .

ويبقى السؤال الأهم .. هل خلق الله تعالى الرغبة الجنسية بغرض التناسل أم بغرض الإستمتاع وكان التناسل تابعاً لها ؟ ، والإجابة من قوله تعالى " وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " سورة الروم .الآية ٢١ ، وبذلك فالأصل من وجود الرغبة الجنسية هو الإستمتاع ويؤكد ذلك قوله تعالى " زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاء ... " سورة آل عمران .الآية ١٤، فكانت الرغبة الجنسية شهوة مستقلة تعد بمثابة لذة من لذائذ الحياة ، عليها من الضوابط والأحكام ما يفوق أى لذة أخرى ، ولذلك كان على الشخص عمل هذا التوازن داخله ، فعليه أن يتجنب نفسياً أى نزعة تخرجه عن نطاق الشرع المحدد فى ذلك، ومع ذلك يسعى جاهداً أن يستمتع بهذه الرغبة الجنسية كما يحلو له وكما يهيئ لنفسه فى نطاق ما أحل الله ، حتى يتشبع جسدياً ونفسياً ويقوى على أن يعف نفسه مما حرم الله .

ثامناً : الغضب :

الغضب سمه من سمات الإنسان وإنعدامه نهائياً يجعل الإنسان بليد الحس منعدم الشعور ، وكذلك زيادة حدة الغضب تخرج الشخص عن حدود العقل والتفكير ، فالغضب وسرعة الإنفعال من منظور الصحة النفسية يعتبر انفعال سيئ غير مريح ، يصاحب الرغبة فى الاعتداء والتدمير وإنزال الضرر بالآخرين أو بالذات أحياناً ، ويصاحب الغضب تغيرات فسيولوجية تستهدف تهيئة السم بالقوة والطاقة اللازمة للإعتداء وإشباع دافع الغضب كارتفاع السكر فى الدم (حتى يحترق مكونا الطاقة) وانفاع الدم إلى العضلات (حتى تقوى على إنجاز المطلوب منها فى حالة الاعتداء) وزيادة درجة

التجلط فى الدم (حتى إذا تعرض الفرد لجروح أثناء مقاومة اعتداءاته لا يستمر نزف دمه كثيراً حفاظاً على حياته) ، كما أن للغضب مظاهر خارجية أيضاً تظهر على ملامح الوجه وتغير لونه واهتزاز بعض أطراف الجسم وضعف السيطرة عليها.

فما من إنسان إشطاط غضباً إلا وفقد السيطرة على تفكيرة وتصرفاته وما من شخص مفكر ولا صاحب أفكار مثمرة إلا وقد راودته أفكاره فى لحظات الهدوء والتأنى .

ولذلك كانت الحمية التى هى من ظواهر الغضب صفة جاهلية كما فى قوله تعالى " إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ .. " سورة الفتح .الآية ٢٦ ، فقوة الغضب محلها القلب ، ومعناها غليان دم القلب وانتشاره فى العروق وارتفاعه إلى أعالى البدن كما ترتفع النار والماء الذى يغلى فى القدر ، فلذلك ينصب إلى الوجه فيحمر الوجه والعين .

وقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالوضوء إذا غضب الإنسان . فقال النبى المعلم " إذا غضبت فتوضأ " ، وذلك لما للوضوء من تأثير فسيولوجي إذ يساعد على استرخاء العضلات وتخفيف حدة التوتر البدني والنفسي .

ولكن الميزان الذى وضعه الله تعالى فى الشخصة جعل الإنسان يحتاج إلى الغضب فى بعض الأمور وبنسب محددة كما فى قوله تعالى " ولا تأخذكم بهما رأفة فى دين الله " سورة النور .الآية ٢ ، فقد حث الله تعالى المؤمنين على الغضب على كل من يتعدى حدود الله بالزنا أو بالسرقة أو بكل ما حرم الله ، ولكن الغضب هنا مقنن حيث لايتعدى ما أقره الله من عقوبة وعلى أن تكون بيد ولى الأمر .

ولكن ماذا يحدث لو إختل ميزان تطبيق الشريعة ؟ وما هو دور الغضب الواجب من الله تعالى ؟ ، فنحن نرى فى الوقت المعاصر أن حدود الله تنتهك ، فكم من أفلام

تعرض ليل نهار وفيها شرب لخمر ومقدمات للزنا وفحش ظاهر ، وينعكس ذلك فى البيئة فنرى ذلك دون تستر من البشر ، وفى المقابل نرى ولى الأمر المخول بتنفيذ شرع الله وقد ترك الأمر وكأنه لا يعنيه وأصبحت القوانين الوضعية تعتبر أن تعدى حدود الله من أمور الحرية الذات التى لا عقاب لها ، وبهذا يقف الشخص فى متاهة نفسية ولا يدرى كيف يصرف غضبه الذى شرعه الله له ، وهذا هو ما أخبرنا به رسول الله حيث قال " من رأى منكم منكراً فليغيره بيده ، فإن لم يستطع فبلسانه ، فإن لم يستطع فبقلبه وهذا أضعف الإيمان " ، وأضعف الإيمان هذا هو الغضب الداخلى لدى الشخص الذى أمره به الله إن عجز عن تصريف غضبه بالصوره التى رسمها الله تعالى لخلقه .

وعلى الشخص ضبط ميزان الغضب بداخله حسب مقتضيات الموقف فليس كل المواقف والأحداث تستلزم الغضب بصورة واحدة ، ولنا من رسول الله التربية الصحيحة حيث كان اليهود يمرون عليه ويقولون له " السام عليك يا محمد " أى بمعنى الهلاك لك ، فقال لهم النبى " وعليكم " فهبت السيدة عائشة غاضبة قائلة لهم " وعليكم السام واللعنة أبناء القردة والخناذير " ، فهدأها النبى وقال لها " لقد قلت لهم وعليكم " ، وبهذا تعامل الرسول مع الموقف بما يتناسب معه حيث رأها موقف لا يستلزم الغضب الشديد ، وكذلك عندما دخل عليه أعرابى يطلب منه بعض مال الغنائم قائلاً له " أعطنى من مال الله يا محمد فهو ليس مال أبيك " فهب عمر بن الخطاب يريد البطش بالأعرابى على تطاوله على النبى ، فقال الرسول المعلم له " لا ياعمر .. ولكن إنصحه بحسن الطلب " .

ومع الكفة الأخرى فى الميزان نرى موقف النبى فى صلح الحديبية عندما أرسل عثمان بن عفان للتفاوق مع قريش ، وتناقلت الأخبار عن مقتل عثمان ، فغضب الرسول

للخيانة والغدر وقال للمسلمين " من يعاهدنى على الموت " وصمم على حرب شاملة على قريش ولم يرده عن ذلك إلا بعودة عثمان بن عفان سالماً ، وبهذا يتضح أن كفة الغضب يجب أن تكون على مساواه مع كفة الموقف الذى يدفع للغضب .

ومما لاشك فيه أن سرعة الإنفعال مشتقة من الغضب ودائماً ما ينتج عنها إصدار كلمات أو قرارت غير صائبة ، لأنها لا أساس لها من العقلانية، ويحضرنا موقف دخل فيه رجل فقد عين من عينيه على عمر بن الخطاب وهو أمير للمؤمنين يشكو آخر قد تسبب فى ذلك ، فقال أحد الجالسين معه القصاص يا أمير المؤمنين ، فقال عمر أصبر .. لعل هذا الشخص قد فقئ للآخر عينيه الإثنين . وبذلك فلو تسرع عمر فى إنفعاله وحكم على الشخص الآخر دون أن يسمع له قد يظلمه ظلماً كبيراً .

وخلاصة القول أن الغضب فى ذاته أمر غير محبب ولكنه مطلوب فى بعض المواقف التى تستدعى حفز الهمم ، وهذه المواقف أيضاً نسبية فعندما تجرأت صحيفة دنماركية بالرسوم الكاريكاتيرية المسيئة لسيد المرسلين أشطاط المسلمين فى العالم غضباً، فمنهم من أراد قتل صاحب الجريدة ومنهم من أراد حرق سفارات الدنمارك فى بلدان المسلمين ومنهم من اراد المقاطعة للمنتجات الدنماركية وآخرين لم يعبؤا بالأمر كله وكأنه لا يعنيهم ، وهنا دور العقل فى وضع حدود للغضب لدفع الضرر النفسى الذى وقع على المسلمين من إساءة للرسول الكريم ، ودور العقل هو ضبط ميزان العاطفة حتى لا يندفع الإنسان فى تصرف يسبب ضرر أكبر من الضرر الواقع بالفعل .

تاسعاً : قلق المستقبل :

القلق حالة من الخوف والتوتر تصيب الفرد ، وقد وضع بعض علماء اللغة العربية تعبيراً عن القلق باسم الحصر وهو تعبير مستمد من قول الله تعالى فى القرآن الكريم (حَصِرَتْ صُدُورُهُمْ أَن يُقَاتِلُونَكُمْ أَوْ يُقَاتِلُواْ قَوْمَهُمْ ....) سورة النساء . الآية ٩٠ ، وبالبحث الدقيق وجد أن كلمة حصر هى التعبير عن كل المشاعر التى تحيط بمفهوم القلق وقد قسمت الصحة النفسية القلق إلى أنواع متعددة مثل قلق الانفصال وقلق الخصاء والقلق العصابى والقلق الواقعى وأنواع أخرى متعددة ، إلا أن كل هذه الأنواع تعتبر حالات غير شائعة ، ولكن القلق من المستقبل وكل ماهو غيبى يكاد يكون عامل مشترك لدى كافة البشر .

وقد تعرض فرويد فى كتاب القلق إلى المقارنة بين القلق الموضوعى والقلق العصابى ومحاولة فهم العلاقة بينهما ، وقد استطاع فرويد أن يجد هذه العلاقة فى اعتبار كل منهما رد فعل لحالة خطر ، فالقلق الموضوعى رد فعل لخطر خارجى معروف . أما القلق العصابى فهو رد فعل لخطر غريزى داخلى . ويلخص فرويد رأيه فى العلاقة بين القلق الموضوعى والقلق العصابى فى أن التقدم الذى أحرزناه هو أننا تجاوزنا حالات القلق إلى حالات الخطر التى تكمن وراءها . وإذا فعلنا نفس الشئ مع القلق الموضوعى لما وجدنا صعوبة فى حل المشكلة .

ويذكر ديل كارنيجى فى كتابه دع القلق وابدأ الحياة أن صديقاً له قد أسدى له نصيحة يتغلب بها على القلق حيث قال له " حين تجد لديك ليمونة اصنع منها شراباً حلواً " . هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحمق فيفعل العكس ، إذا وهبته المقادير ليمونة مالحة ، تقاعس وتخاذل وقال " لقد قضى على بسؤ الطالع " ، ثم يروح يسخط على الناس والأقدار ويرثى لنفسه .

وقد عرف أحمد عكاشة قلق المستقبل على أنه شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبى اللارادى يأتى فى نوبات تتكرر فى نفس الفرد ، وذلك مثل الشعور بالفراغ فى فم المعدة أو السحبة فى الصدر أو ضيق فى التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة .

ولخصه حامد زهران فى أن القلق حالة توتر شامل نتيجة توقع تهديد خطر فعلى أو رمزى قد يحدث ، ويصاحبها غامض وأعراض نفسية جسمية ويكون المريض وكأن لسان حالة يقول " شاعر بمصيبة قادمة " .

ويقر وليم جيمس عالم النفس الأمريكي إن أعظم علاج للقلق هو الإيمان ، فى حين يقول الله تعالى " الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون " سورة الأنعام .الآية ٨٢ ، ويرى بريل المحلل النفسي أن المرء المتدين لا يعاني قط مرضاً نفسياً ، فى حين يقول الله تعالى " الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب " سورة الرعد .الآية ٢٨ . أى أن الهدوء الداخلى والسكينة لا يمكن أن تتولد إلا من نفس يحيط بها الجانب الإيمانى واللجوء إلى الله عز وجل .

ولعل مما سبق يتضح أن القلق من المستقبل أمر وارد لا محالة طالما أن الإنسان يحيى ويفكر ويحلم بحياة مرضية له ، وطالما أن هذا المستقبل غير معروف فقد يحمل أخباراً سارة أو أخبار غير سارة ، فلهذا يظل الإنسان يفكر بترقب عما ينتظره ، وهذا ببساطة ما يسمى قلق المسقبل . وقد نجد كثير من الناس يلجأون لمحاولات لكشف غموض الغيب ، وما يحمله المستقبل من أحداث وذلك بالتنجيم وتفسير الأحلام وما إلى ذلك ، ومن هنا فقد حدد الله تعالى فى كتابه أن الغيب صندوق مغلق لا يعلمه سواه جل

شأنه ولا حتى الملائكة المقربين حيث يقول تعالى " إِنَّ اللَّهَ عِندَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ " سورة لقمان . الآية ٣٤ .

ولنا فى أحاديث الرسول الكريم وقفة حيث كان النبى دائماً ما يخبر أصحابه على أمور سوف تقع مستقبلاً وذلك بوحى من الله حتى يبث فى نفوسهم روح الأمل وكانوا يتسائلون عن أمور غيبية لقلقهم هم أيضاً من المستقبل ، فالبشر بطبيعة خلقتهم يتمنون لو يطلعون على كل أيام عمرهم المقبلة حتى يحترسوا من أخطائها ويستعدوا لنكباتها ، ولكن جملة ما كان يخبر النبى به أصحابه عن وقائع مستقبلية كانت من باب تثبيت العقيدة ، كأن يخبرهم عن أحداث غزوة سوف تقع أو ما شابه ذلك.

ولكن القلق من المستقبل كما يخلف أعراضاً نفسية سيئة فإنه هو الدافع وراء النجاح والتقدم ، لأن أى نجاح فى أى موضوع لا بد ان يسبقه تجهيز وإعداد جيد ، والدافع الرئيسى لهذا التجهيز لا يأتى إلا من خلال قلق من الإخفاق أو الفشل .

فخلاصة القول أن القلق من المستقبل يساعد على التوتر وتنغيص العيش حيث يجعل المريض به قلقاً خائفاً من كل شئ ومن لا شئ فى نفس الوقت ، بل إنه يظل يبحث دون وعى منه عن شئ يبرر به خوفه أو يربطه به ، فيلتمس لانزعاجه أوهى الأسباب وأقلها مدعاة للخوف والقلق والانشغال . ويكون قلقه وخوفه وتوتره أقوى كثيراً مما يتطلبه الموقف ويؤدى به ذلك على سبيل المثال إلى تقلبه فى فراش النوم دون استغراق فيه طوال ليالى فترة الإمتحانات ، مع ضيق بالغ لعدم نومه هذا ، ورغبة شعورية جارفة للنوم حتى يستعيد طاقته ونشاطه وقدرته على أداء الامتحانات ومع ذلك فإن قلقه وانزعاجه يمنعانه من النوم . ولا تكاد تنقضى فترة الامتحانات حتى يبحث عن

سبب آخر لاستحضاره وتبريره ، وهكذا يظل المريض خائفاً متوتراً منشغلاً سواء لأسباب واقعية أم متوهمه ، أما النوع الآخر من القلق يدفع إلى النجاح والتقدم ، فلا بد لأى إنسان من نصيب من القلق الدافعى يكون محرك داخلى له ليتقدم دراسياً أو ينمو مالياً أو يزدهر إجتماعياً أو يعافى صحياً أو يحافظ على ممتلكاته فأمر القلق من المستقبل له خط فاصل إن تم تجاوزه أصبح عامل هدم وتدمير لحياته .

عاشراً : قلق الموت :

القلق من الموت أمر يختلف عن القلق من المستقبل وذلك بإختلاف طبيعة الموت عن المستقبل ، ولكنهما يتفقان فى أن الشخص يخشى من مجهول ينتظره سواء فى حياته أو فى آخرته . ولعل الموت أمر متفق عليه بين الملحد والمؤمن وذلك بحكم الطبيعة التى نراها على جميع البشر ، فكل إنسان على وجه الأرض حتماً يتعرض للموت مهما إختلفت الطريقة التى تنتهى حياته بها ، ومهما كانت طرق حمايته لصحته والمحافظة على كيانه البشرى حيث يقول الله تعالى " كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ الْمَوْتِ ... " سورة آل عمران . الآية ١٨٥ .

فلماذا جعل الله المخلوقات تموت وتفنى وتفترق ؟ سؤال لو تعرضنا له فلسفياً لتهاهت العقول وغصنا فى بحر مظلم من المتاهات ، كما غرق فيه الكثير والكثير ممن فكروا فيه ، ولكن لو تعرضنا له من منظور الإسلام العظيم لوضعنا النقط فوق الحروف .

يذكر فى الأثر أن الله تعالى عندما خلق الأرض قال للملائكة إنى خالقاً بشرا ، فقالت الملائكة يارب لن تسعهم الأرض ، فقال جل شأنه إنى جاعلاً موتا ، فقالت

الملائكة لن يهنئوا بالعيش ، فقال عز من قائل إنى خالقاً صبرا . ولعلنا يمكن أن نستقى من هذا أن الموت وظيفته إخلاء مكان لإجيال أخرى ، وعندما يقول الله تعالى " يُجَادِلُونَكَ فِي الْحَقِّ بَعْدَمَا تَبَيَّنَ كَأَنَّمَا يُسَاقُونَ إِلَى الْمَوْتِ وَهُمْ يَنظُرُونَ " سورة الأنفال . الآية ٦ ، نرى أن الله تعالى قد اتخذ الموت لضرب المثل حتى يمكن لكل إنسان أن يخضع أفعاله وأفعال من يراهم تحت طائلة الموت ويجعله الميزان الذى يمكن أن يزن به أمور الدنيا بشكلها الصحيح ، وفى هذا المجال يجدر بنا أن نذكر أول حالة موت فى الحياة وكيف تمت وما أسبابها ؟ .

فقد كان أول من تعرض للموت من البشر هابيل إبن أدم عليه السلام وكان ذلك بالقتل على يد أخيه قابيل عندما أراد الخلاص منه بسبب الغيرة التى إنتابته من أخية والحقد عليه ، فكان الإنسان على وجه الأرض عرضه للموت بسبب المهلكات سواء كانت من البشر أو الحيوانات المفترسة أو عوامل الطبيعة القاسية أو هلاك الجسد من الشيخوخة أو بدون أسباب على الإطلاق وهو ما يعرف حالياً بتوقف القلب المفاجئ ، وهذا ما يجب أن يدفع الإنسان إلى التفكير العميق فى شأن الموت الذى قد يأتى بمبرر أو بغير مبرر فيصبح كالزائر الغير مستأذن .

فالربط بين الحياة والموت يحد من غرور الإنسان وكبريائة فلا يتيح فرصة لتضخم الذات وخروجها عن نطاقها المحدود ، فتظن أنها بالعقل والعلم والإنجازات المتعددة قد ملكت زمام الأمور وسيطرت على كل شيء ، لذلك كان الحديث عن الموت مقرونا ببداية الحياة فى قصة الوجود الإنساني وذلك فى قوله تعالى " نحن خلقناكم فلولا تصدقون * أفرأيتم ما تمنون * أأنتم تخلقونه أم نحن الخالقون * نحن قدرنا بينكم الموت وما نحن بمسبوقين * على أن نبدل أمثالكم وننشئكم فيما لا تعلمون " سورة الواقعة . الايات

٥٧ . ٦١. فتقرير الموت هنا مقرون ببداية الحياة لكسر غرور الإنسان وتذكيرا للبشر بقانون القهر الإلهى الذى يجرى على الجميع ولا يستثنى أحداً لكن الإنسان قد ينسى أو يتغافل عن الموت ، لذلك كانت حاجته اليومية إلى النوم وهى حاجة لا يستطيع أن يدفعها عن نفسه ، فكأن النوم إنما هو تذكير للإنسان بالموت لأنه مظهر من مظاهر قانون القهر الإلهى الأكبر ، وما دام لا يستطيع الإنسان أن يدفع عن نفسه النوم ، فهو كذلك لا يستطيع أن يدفع عن نفسه الموت ، فالنوم تذكير بالموت واستحضار له وكبريائه، ونحن نمارسه كل ليلة ، والنوم يجرى على الصغير والكبير والغنى والفقير وهو يشكل ٣٣% من عمر أى إنسان على الأرض ، كما أنه آية من آيات الله فى الخلق ، ونعمة من النعم المهمة لتتداخل حياة الإنسان المادية بشكل سوى، وكما ينام الإنسان ويصحو ، يموت ويبعث مرة أخرى وكما يعجز الإنسان عن مقاومة النوم فكذلك يعجز عن حماية حياته من الموت حين يأتى الأجل المسمي .

ولكن السؤال الهام إذا كان الإنسان بشكل عام يشعر بالقلق من المستقبل ، فهل كل البشر يشعرون بالقلق من الموت ، بالطبع نعم ، ولكن بعض البشر فقط هم الذين يشعرون بالقلق لما بعد الموت وهذا أمر يجب تحديده .

فكل البشر والمخلوقات تتجنب الوقوع فى الموت وتبتعد عن موضع الخطر خوفاً من الفناء وهذا أمر غريزى ، ولكن البعض منهم هم الذين يتفكرون كثيراً فيما يحدث بعد الموت وخروج الروح وسؤال القبر والبعث والحشر والحساب ، وهذا حسب درجة الإيمان لديهم بالآخرة والإعتقاد الجازم بها .

ومن هنا يمكن أن نكون أكثر تحديداً فى الفرق بين القلق من الموت والقلق مما بعد الموت ، فالأمر الأول أمر عام وله درجاته التى إن زادت رأينا أشخاص يخافون

من ركوب الطائرات خشية السقوط ومن ركوب المراكب خشية الغرق ومن ركوب السيارة خشية الحوادث ومن الدخول فى عمليات جراحية خشية خطأ الأطباء ، فهم يخافون من الموت فى كل لحظة خشية الفناء ، أما الأمر الثانى فهو القلق لما بعد الموت وهو أمر يصيب المؤمنين، حيث يكون القلق متركز لا على حادثة الموت ولكن على ما قد ينتظر الشخص بعد الموت ، فترى من يشعر بالقلق بعد الموت كثير السؤال والتحرى فى الأحاديث وآيات القرآن التى تعطى إشارات عن الحياة البرزخية والبعث والحساب وسؤال الملكين فى القبر .

وإذا كان القلق فى الأمرين يدور حول الموت إلا أن الفرق بينهم كبير فالقلق الأول هو خوف من الفناء وهذا الخوف لا منجى منه حيث المسألة قدرية ومحتومة على الإنسان حين جاء أجله كما يقول الله تعالى " أَيْنَمَا تَكُونُواْ يُدْرِككُّمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشَيَّدَةٍ " سورة النساء .الآية ٧٨ ويقول تعالى " قُل لَّن يَنفَعَكُمُ الْفِرَارُ إِن فَرَرْتُم مِّنَ الْمَوْتِ أَوِ الْقَتْلِ وَإِذًا لَّا تُمَتَّعُونَ إِلَّا قَلِيلًا " سورة الأحزاب .الآية ١٦ ، أما القلق الثانى فليس له ما يدعمه من نظريات الصحة النفسية ، حيث أنه يدخل فى الباب الغيبيات ، وقد يراه بعض علماء مجال علم النفس اضطراب فى التفكير ، حيث أن القلق هنا من شئ لم يراه أحد ، أى يعد قلق من المجهول الذى يدخل تحت باب الهلاوس والأوهام ، وهذا منافى لعقيدة المؤمنين بالله وبالبعث والحشر والحساب وحياة القبر ، وفى القرآن الكريم الكثير والكثير من آياته التى ترصد ما يحدث بعد الموت كما يقول الله تعالى عن أن لا موت بعد الموته الأولى والمسأله بعدها نعيم أو جحيم كما فى قوله تعالى " يَتَجَرَّعُهُ وَلاَ يَكَادُ يُسِيغُهُ وَيَأْتِيهِ الْمَوْتُ مِن كُلِّ مَكَانٍ وَمَا هُوَ بِمَيِّتٍ وَمِن وَرَآئِهِ عَذَابٌ غَلِيظٌ " سورة ابراهيم .

الاية ١٧ ، وقوله تعالى " لَا يَذُوقُونَ فِيهَا الْمَوْتَ إِلَّا الْمَوْتَةَ الْأُولَى وَوَقَاهُمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ " سورة الدخان . الآية ٥٦ .

وكـان رسـول الله دائمـاً يـذكر أصـحابه بقولـه " تـذكروا هـادم اللـذات ومفـرق الجماعات " ويعنى الموت ، ومقصد النبى أن يتذكر الشخص الموت لا من باب القلق منه ولكن من باب القلق لما يحدث بعده ، ولذلك قال الرسول صلوات ربى وسلامه عليه " قد نهيتكم عن زيارة القبور ألا فزوروها فإنها تذكركم بالآخرة " ، فالقلق مما بعد الموت يدفع إلى العمل الجاد والتزود بالتقوى لزيادة الرصيد من الحسنات الذى يؤهل للجنة فى الآخرة ، فتذكر ما يحدث بعد الموت بشكل دائم يبعث فى النفس شعور دائم بالرضا عما تجلبه الدنيا من أحداث حيث أن نهاية هذه الأحداث لا محالة واقعة ، فلا يبقى فى الدنيا فرح دائم ولا حزن دائم، علاوة على أن ذكر ما بعد الموت يرسخ فى النفس الشعور بالوقار والإلتزام والبعد عن الرعونة وتفاهات الأمور ، أى أن القلق مما بعد الموت من أهم دواعى الاستقرار النفسى وصفاء التفكير وبالتالى يساعد على تكوين صحة نفسية جيدة لدى الشخص .

الحادي عشر : الإكتئاب المزمن :

الاكتئاب كلمة شائعة بين الناس تعبر عن خيبة الأمل والاحساس بفقدان متع الحياة ، وقد يكون الإكتئاب عارض فى أوقات محددة وقد يكون مزمن وملازم للشخص ،

وسواء كان الإكتئاب عارض أو مزمن فإن لـه علامات وأمارات ، وقد عدد عبد العلى الجسمانى أعراض الإكتئاب على النحو التالى .

١. حالة من القنوط والتعاسة الظاهرة على الوجه .

٢. القلق الحاد وفقد وتفكك الذات .

٣. صعوبة التفكير وهبوط المعنويات النفسية .

٤. عدم القدرة على تحديد ما يريده المريض .

٥. كساد فى القوى الحيوية والحركية مع هبوط فى النشاط الوظيفى .

وقد ذكر أحمد عكاشة أن الإكتئاب يبدأ بأعراض بسيطة تتدرج فى الشدة ان لم تعالج فى بدء الأمر ، فيشكو المريض أولاً بفقد القدرة على التمتع بالمباهج السابقة ، مع انكسار النفس وهبوط الروح المعنوية، ثم يشعر بتغير لون الحياة وقيمتها ، ويبدأ فى التساؤل عن أهميتها ، ويعيش فى سحاب من اليأس والجزع وانقباض وهنا تبدأ نوبات متكررة من البكاء الهادئ ، أو الصراع الحزين ، ثم تزيد وطأة الاكتئاب ويحس بفقدان الأمل ويتخلله ماضيه وحاضره ومستقبلة الرعب والخوف والجزع والاكتئاب ، ويصيبه الارتباك الشديد، ويتساءل لماذا لا أستطيع التمتع وقد وهبنى الله كل المباهج؟ ماذا حدث لى ؟ كل الأنوار متألقة والحياة سوداء ، لماذا لا يأتى الموت .

فالكآبة ليست في حقيقتها مرضاً عضوياً ، إلا في حالات نادرة، ولكنها مرض نفسي فى المقام الأول ، فالبعض يظن ان المرض الخطير هو المرض العضوي الذي يؤدي الى الموت ، او شلل عضو معين ، أما ما يرتبط بالروح والنفس فليس خطيراً لانه غير ظاهر بينما يؤكد الخبراء على ان امراض النفس اكثر خطورة من امراض الجسد ، فالكآبة مثلاً تحوّل معيشة الشخص الى جحيم لا يطاق .

ولذلك قد قال رسول الله " روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فان القلوب اذا كلّت عميت " ويقول أيضاً " من سرّ مؤمناً فقد سرّني . ومن سرّني فقد سرّ الله " ولعل من أهم عوامل ادخال السرور إلى النفس هى ذكر الطرائف والتمتّع بالدعابات سواء استماعها من الآخرين او قرائتها في بطون الكتب ، ولقيمتها الحضارية هذه فإن الطرائف تنتقل من جيل لجيل ، ويتوارثها الأبناء عن الأبناء عن الأباء ، لانها تعبر عن رغبة الناس في الترويح عن النفس ، وقد كان النبى الكريم وسط أعباء الرسالة المحمدية العظيمة ونزول الوحى بالقرآن الكريم والحروب والغزوات وتأسيس أكبر دولة عرفها التاريخ والصراعات الداخلية من المنافقين والحاقدين كان دائم البشر والإبتسامة وكان عليه الصلاة والسلام يداعب أصحابه وزوجاته ويداعب الأطفال ، ويقول الامام علي بن إبى طالب " اجمعوا هذه القلوب والتمسوا لها طرائف الحكم فإنها تمل كما تمل الأبدان، والنفس مؤثرة للهوى ، أخذة بالهوينى ، جانحة الى اللهو ، أمارة بالسوء ، مستوطنة للعجز ، طالبة للراحة ، نافرة عن العمل فان اكرهتها أضنيتها وان أهملتها أرديتها " . وما دامت النفوس تمل فهى تتطلب الترويح عنها ، فإذا لم نلتمس ذلك من الطرائف والدعابة فهي تبحث عنه في الموبقات ، ذلك ان تعقيدات الحياة تؤدى الى التوتر لا محالة ، والتوتر يؤدي الى العنف ان لم يتم التنفيس عنه بالدعابة والتحدث مع من يرتاح النفس لهم.

ولقد ثبت بالتجربة والدراسة ان افضل وسيلة للتنفيس عن التوتر هو المرح او النكتة ، ولان التوتر يؤدي الى خفض الانتاج فقد عكفت الشركات الكبرى على دراسة كيفية ازالة التوتر ، وتوصلت الى ان صمام الإمان هو الفكاهة ، ومن هنا اهتمت المؤسسات بالنكتة ، حيث تبين لها ان الشركات التي تشيع جواً من المرح بين موظفيها

زاد انتاجها بنسبة النصف أو أكثر فإن المداعبة جزء من حسن الخلق تماماً كما ان عكسها جزء من سوء الخلق ولذلك ورد في الحديث الشريف « ان الله يبغض المعبّس في وجه اخوانه » ، فالمؤمن . كما يقول الحديث الشريف . « هشٌ بشٌ » وليس بالمقطب.

ولقد كان العرب اذا مدحوا أحداً قالو عنه « هو ضحوك السن ، بسام الثنيات ، هشَّ الى الضيف » واذا ذموا احداً قالوا عنه « هو عبوس الوجه جهم المحيا كريه المنظر ، حامض الوجنة ، كانما نضّح وجهه بالخل ، او اسعط خيشومه بالخردل » ويخطأ من يظنّ ان معنى اخذ الحياة بجد ، هو ان تكون لنا وجوه قاطبة كالحة ، كأنها وجوه الشياطين ذلك ان ربنا حينما يذمّ شيئاً يقول عنه « طلعها كأنه رؤوس الشياطين » سورة الصافات . الآية ٦٥ . فحتى لو كانت احزاننا كثيرة وكبيرة فلابد ان تكون وجوهنا هشه بشه ، ولذلك يقول الرسول المعلم " المؤمن حزنه في قلبه وبشره في وجهه " ، وقد روى ان عيسى بن مريم عليه السلام لقى نبى الله يحيى بن زكريا عليه السلام فتبسم اليه يحيى فقال له عيسى أنك لتبتسم تبسم الآمن من حساب الله ، فقال له يحيى إنك لعبس عبوس القانط ، فقالا لا نبرح حتى ينزل علينا الوحى ، فأوحى الله الى عيسى أن الذي يفعل يحيى احبّ الى ، ثم قيل احبّكما اليّ الطلق البسَّام . ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم كثيراً ما يمزح مع اصحابه ، وهم بدورهم كانوا يمزحون معه ، وكان يقول " أني لأمزح ولا اقول إلا حقاً " ، واما اصحاب النبي صلى الله عليه وسلم فيما بينهم فكانوا يتمازحون كما كانوا يجاهدون حتى انه عندما كان يسأل عنهم وعن أحوالهم يقال" انهم كانوا يضحكون ويمزحون والايمان في قلوبهم مثل الجبال الرواسي".

ويقول الخبراء ان قدرة الانسان على الضحك مؤشر دال على صحته يوازى كل المؤشرات الاخرى التي يتفحصها الأطباء ، وحين نضحك تنشط عضلاتنا ، وإذ نمسك تسترخى ، وبما أن التوتر العضلي يعظم الوجه فان عدداً من المصابين بالتهاب المفاصل وامراض اخرى مؤلمة يفيدون كثيراً من جرعة الضحك . والابتسامة الواحدة كافية لأن تحرّك دورتك الدموية بعض الشيء ، وبذلك توقع في ذاتك شعوراً بالراحة والاسترخاء .

وقد عبر المولى عز وجل عن الشعور بالراحة والمتعة بالضحك حيث وصف المؤمنين عند فوزهم بالجنة بقوله تعالى " فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آمَنُواْ مِنَ الْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ * عَلَى الْأَرَائِكِ يَنظُرُونَ * هَلْ ثُوِّبَ الْكُفَّارُ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ " سورة المطففين .الآية ٣٤ . ٣٦ . فالضحك باب الخروج من الإكتئاب وعلامة من علامات الفرج التى يحصل عليها الشخص وبها يعبر هذا الجسر المهلك نفسياً وجسدياً .

الثاني عشر : اليأس :

سؤال هام يطرح نفسه .. هل اليأس والإحباط عملية نفسية تختلف عن الإكتئاب أم إنها تؤدى حتماً إلى الإكتئاب ، ولكى تضح الصورة فإن الصحة النفسية ترى الإكتئاب على إنه مرض نفسى له أبعاد عضوية يمكن التدخل فى علاجه بإستخدام بعض العقاقير الطبية بجانب العلاجات النفسية وقد يصاب الإنسان بالإكتئاب بدون أسباب منطقية ملموسة ، أما اليأس والإحباط فهما عملية نفسية نتيجة تعرض الشخص لمواقف من البيئة والمجتمع تمر مع انقضاء السبب المؤدى لليأس والإحباط أو مع تعود الشخص على تقبل الأزمة التى يمر بها ، ولكى تتضح الأمور أكثر فعلينا أن نعرف معنى اليأس،

فاليأس كلمة تعنى إستحالة تحقيق أمر معين بأى صورة من الصور مثل محاولة إحياء شخص بعد الموت بأى أجهزة معقدة فى العالم، ولهذا يقول الله تعالى " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَئِسُوا مِنَ الْآخِرَةِ كَمَا يَئِسَ الْكُفَّارُ مِنْ أَصْحَابِ الْقُبُورِ " سورة الممتحنة . الآية ١٣، ومعنى اليأس هنا هو اعتقاد جازم بعدم وجود الحياة الآخرة كما يعتقد الكفار بأن من مات لا يمكن أن يحيى أبداً .

لذلك فإن اليأس كلمة لا تطلق إلا على مالا يمكن حدوثه بقدرة البشر كأن يرى الناس الجن كما يراهم الجن ، أو كأن يحيى الإنسان ولا يموت أبداً وأشياء كثيرة التى تعد مستحيلة بأيد البشر ، فهذا هو اليأس وماعداه يمكن حدوثه بالعلم والإرادة وقوة العزيمة والكفاح والمثابرة والصبر ، كأن يصل أصحاب العاهات إلى مراكز لا يستطيع الأصحاء الوصول إليها مثل طه حسين وأبو العلاء المعرى ، أو كأن يصبح معدم من أغنى أغنياء العالم مثل أوناسيس وغيرهم الكثير ، فهذه الأمثلة تثبت أنه ليس هناك يأس مع كل ما هو ممكن ولكن المسألة تحتاج إلى ترتيب وتجهيز و إرادة فلاذية وصبر سنوات طوال حتى يتم تحقيق الهدف الذى قد يراه الآخرون أن هذا شئ بعيد المنال ومستحيل بالنسبة لهم ، وهذه حكمة الله تعالى حتى يكافئ المجتهد الصبور ويفرقه عن الكسول المتخاذل

أما الإحباط فهو عرض سرعان ما يزول نتيجة عدم تحقيق هدف ما، وقد يتعرض الشخص لعشرات الإحباطات فى اليوم والليلة بنسب مختلفة حسب طبيعة الهدف الذى يبتغيه ، ولكن الإحباط الواحد يترك أكثر من أثر على عدة أفراد حسب طبيعة التكوين النفسى للشخص، فقد يفشل الفرد فى إختبار أو فى إجتياز مقابلة عمل فنرى من يمتص إحباطه ويتخطى الموقف ويعتبره شئ عابر فى حياته ، وآخر قد يبكى وينتحب

ويتحصر ألماً ومرارة وقد يشتم ويسب من كان سبباً فى ذلك ، وبين الطرفين درجات كثيرة، كلاً حسب تربيته النفسية على مواجهة الأزمات وتحمل الإحباطات .

ويذكر العالم الأمريكى نهرى لينك في كتابه العودة إلى الإيمان أن الذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين لهم ، ولا يقومون بالعبادة ، وقد قال الله تعالى " من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون" سورة النحل . الآية ٩٧ ، ويقول تعالى " ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض " سورة الأعراف . الآية ٩٦ .

ومن هنا يظهر سؤال كيف عالج القرآن اليأس والإحباط ؟ ، نرى الله تعالى ينادى على عباده " قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ * وَأَنِيبُوا إِلَى رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنْصَرُونَ " سورةالزمر . الآيات ٥٣ – ٥٤ . ففي هذا النداء يأمر الله هؤلاء اليائسين بألا يفقدوا الأمل من رحمة الله تعالى ، ويخبرهم بأن الذنوب والفشل والمعاصي وكل أنواع الإسراف التي ارتكبوها فإن الله تعالى يمحوها بلمح البصر بشرط أن يرجع الإنسان وينيب إلى الله تعالى بقلب سليم ، ثم تأتي مرحلة التصور لنتائج الفعل السلبي من خلال آيات شديدة اللهجة تصور لنا احتمالات متعددة لنتائج سلبية مؤكدة الحدوث فيما لو لم نستجب للتغيير الإيجابي الذي يأمرنا القرآن به ، فيقول تعالى " أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَا عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ * أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي لَكُنْتُ مِنَ الْمُتَّقِينَ * أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى الْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ " سورة الزمر . الآيات ٥٦ . ٥٨ . ولكن ماذا يحدث لو استجبنا للبرمجة القرآنية

وطبقنا ما أمرنا الله تعالى به ، انظر إلى الآية التالية التي تصور لنا النتائج الإيجابية العظيمة " وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" سورة الزمر . الآية٦١ .

إنه نصّ قرآنى واحد يحوى كل هذه العجائب فى العلاج النفسى، يبدأ أولاً بالتخفيف وإلقاء الهموم والأعباء حتى تصفو النفوس وتستريح ، ثم يعطى لسته بالممنوعات التى قد توقع فى نفس المشكلة وتعيد الكره بمتاعبها ، وفى النهاية يعطيك المكافأة إذا أنت حافظت وألتزمت على الجرعة العلاجية المقدمة لك .

ولعل المقولة الشهيرة التى رددها مصطفى كامل " لا معنى لليأس مع الحياة ولا معنى للحياة مع اليأس " من أقوى العبارات النفسية، حيث أنه قالها عن تجربة شخصية حية ، فقد إستطاع فى وقت قليل تحقيق العديد من الإنجازات التى يعجز عن فعلها الكثير، ومما لا شك فيه أن من يتحدى اليأس لا محالة فائز فى الدنيا مهما كان النتيجة التى سيحصل عليها قليلة أو كثيرة، المهم أن الشخص متحدى اليأس فائز .

وأعظم الأمثلة على تحدى اليأس هو الصحابى سلمان الفارسى، الذى ظل يسعى ويبحث عن صاحب الرسالة الخاتمة محمد صلى الله عليه وسلم الذى سمع عنه من الرهبان والأحبار ، وتنقل من فارس إلى العراق إلى الشام إلى يثرب ومن كنيسة إلى معبد يهودى ، حتى أصبح عبداً مقهوراً ، ودامت رحلته ٢٧ عاماً كاملاً لا هدف أمامه إلا البحث عن الدين الخاتم ، حتى هاجر النبى إلى المدينة وآمن به سلمان ، وقال الرسول عنه " سلمان منا آل البيت " وذلك تكريماً وتعظيماً لقوة إرادته وعلو همته ، وكان له فى الإسلام شأناً لا يستهان به ، وكان على رأس الجيش الذى فتح فارس ، وذلك كان فوزاً إستحقه لصبره وجلده وتحديه لليأس وعوامل الإحباط التى أحاطت به طوال ٢٧

عاماً من القهر والعبودية وذل الفقر والغربة عن الوطن ، فإن الله تعالى لا يضيع أجر الصابرين المكافحين فى الدنيا ولا فى الآخرة .

الثالث عشر : الطموح التدميري :

الطموح هو التطلع لتحقيق أمور ما فى المستقبل ، إما أن تكون تحقيق ثروة من المال أو حوزة أرض أو عقارات أو مكانة علمية ومهنية فائقة أو أشياء أخرى موجودة بالفعل فى الحياة الدنيا ، ولكن هل الطموح قاصر على بعض الناس ؟ بالطبع لا ، ولكن درجة الطموح هى التى تختلف من شخص لآخر ، فكل الناس لديها أفكار وتطلعات للمستقبل ، ولكن القليل من الناس هم من لديهم رغبات أكثر من عادية ، أى تستلزم مجهودات وتحركات وتحمل أعباء ومشقات لا يتحملها كل الناس ، وهذه الرغبات هى ما تعرف بالطموح الشديد الذى يتخطى مرحلة الطموح العادى لدى عامة البشر .

ولو أخذنا أمثلة من الطموح العادى لوجدناها كثيرة ، فالبنت تتمنى وتطمح فى زوج وأولاد ومسكن مريح وحياة زوجية سخية ، ثم يتدرج طموحها إلى مستقبل أفضل لأولادها ، وشاب يطمح فى إمتلاك سيارة وآخر فى عمل مشروع مربح ، وآخرون يطمحون فى أداء الحج والعمرة وآخر يطمح فى السفر للخارج للعمل أو الفسحة ، ومثل هذه الأمور كثيرة ومتعددة ومتنوعة وهى وإن كانت طموح ولكن لا توصف بين الناس بمسمى الطموح لأن العرف جرى على أن الطموح هو الحصول على أشياء يصعب على عامة الناس الوصول إليها لما فيها من مجهود مضنى ومشقة فى العمل وصبر ودأب ومثابرة .

والسؤال الهام هنا .. هل الطموح يستلزم ذكاء خارق ؟ الإجابة لا ، ويؤكد ذلك إحدى علماء الصحة النفسية عندما كانت فى بعثة لإنجلترا للحصول على درجة الدكتوراه وكان معها جنسيات مختلفة منهم باحثين يابانيين ، وكان الراسخ فى ذهنها أن هؤلاء اليابانيين هم أمهر الباحثين لما تراه من تقدم اليابان وعلو شأنها الغير عادى ، ولكن المفاجأة أنها لاحظت بوضوح أنهم أقل فهماً وإستيعاباً للمادة العلمية من جنسات أخرى حتى المصريين أنفسهم ، فدفعها الفضول لسؤال أحدهم عما كانت تتوقعه منهم من نبوغ وعبقرية ولكنها لم ترى ذلك ، فما هو السر الخفى وراء تمتع اليابان بهذه الشهرة العالمية فى كل شئ ووصولها لأعلى مراتب الدول المتقدمة ، فما كان من الباحث اليابانى إلا أن أجاب بكلمة واحدة وهو مبتسم إبتسامة الواثق قائلاً لها " المثابرة " ، وهذا يثبت عملياً أن المثابرة تفوق الذكاء وتدفع بالطموح لأعلى ، فلو تتدبرنا قصة الأطفال الشهيرة عن سباق الأرنب والسلحفاة لكانت خير مثال عما قلناه ، فقد دخل الأرنب فى تحدى مع سلحفاه مستهزءاً بضعف حركتها ، فقبلت السلحفاه التحدى وبدأ السباق ، فجلس الأرنب قائلاً لنفسه لو نمت ثم استيقظت لسبقت السلحفاه بقفزة واحدة ، فنام وظلت السلحفاه تمشى وتثابر حتى اقتربت من خط النهاية ، فما إن فاق الأرنب من غفلته وبدأ يقفز إلا والسلحفاه قد وصلت للنهاية ، فقد وصلت بالصبر والمثابرة وتحدى الصعاب . وهذا هو عين ما ذكره الله جل شأنه فى حديثه القدسى " وعزتى وجلالى لأرزقن من لا حيلة له حتى يحتار أصحاب الحيل".

والأمر الأهم من الناحية النفسية أن فعل بعض الأشخاص يعد طموحاً شديداً فى حين نفس الفعل من أشخاص آخرين يعد عملاً عادياً، وفى الحياة نماذج لذلك فإذا سمعت عن شخص يعمل معيداً بالجامعة ثم مدرس مساعد وحصل بعد ذلك على درجة

الدكتوراه أعتبر ذلك طموحاً عادياً غير لافت للآنتباه ، ولكن نفس الدرجة العلمية لو حصل عليها شخص آخر كان تعليمه متوسطاً ثم اجتهد وصبر حتى حصل على مؤهل عالى ثم قاوم ظروف مادية ومهنية ومحبطات كثيرة حتى واصل دراسته العليا مواجهاً كافة التحديات حتى إستطاع الحصول على درجة الدكتوراه كان ذلك طموحاً شديداً جدير بالانتباه ووصف صاحبه بكل صفات التحدى والعزيمة ، وكذلك الكثير فى الحياة على نفس النمط ، فالدافع النفسى للطموح الشديد وقوة العزيمة قد تكون منحة إلهية، لإن فى ظل نفس الظروف والأحوال على عدد من الأشخاص يخرج شخص لكسر القاعدة العامة لطموح العدد الأكبر ليحقق ما يعرف بالطموح الشديد الذى يعجز الآخرون نفسياً على الإتيان بمثله .

ومع الوصول لمرحلة الطموح الشديد مع بعض الأشخاص وتحقيقيهم لمكانة تلفت اللانتباه وتثير إعجاب وحسد الآخرين قد يخرج هذا الشخص عن دائرة الاتزان النفسى الذى من المفترض أن يكون حامداً الله تعالى على هذه المنحة وتلك النعمة ، ويحوله إلى مرحلة من الصلف والغرور بذاته لإنه قهر الظروف وأخضعها لإرادته ويتناسى تماماً أن الأمور تسير فى الكون وفق نظام وإرادة أعلى مهيمنة على كل الأوضاع من قبل الله جل شأنه ، ولذلك وضع الله تعالى التحذير لكل من يظن أن الدافعية للطموح الشديد وتحقيق المكانة العالية فى كل المجالات إنما هى من ذاتية الشخص وحده فقال تعالى " وَلاَ تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولاً" سورة الإسراء . الآية ٣٧ ولا ننسى طموح فرعون فى إدعائه الأولهية بسبب حكمه لمصر أكبر بلدان الدنيا وقتها وقد ذكره الله تعالى فى قوله " وَنَادَى فِرْعَوْنُ فِي

قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِن تَحْتِي أَفَلَا تُبْصِرُونَ " سورة الزخرف . الآية ٥١ ، وكثير غيره على مر التارخ الإنسانى .

وقد يتبادر إلى الذهن سؤال .. أليس من الممكن أن يتمتع الشخص بالطموح الشديد ولكن الظروف المحيطة به قد تعجزة وتدمر طموحه ؟ ، والإجابة من واقع الحياة أن التعجيز أمر جائز ومنتشر ، بل أن هناك أشخاص لا يستمتعون بشئ مثل تعجيز أصحاب الطموح الشديد ، ولكن لا يستطعون تدمير طموحهم نهائياً ، لأن أصحاب الطموح الشديد كلما تعرضوا لمطب أو محاولة لكسرهم دفعهم طموحهم لطريق آخر حتى يسلكوا إلى هدفهم من خلاله ، ويظلون هكذا مادامت الحياة فأفكارهم غير تقليدية ، وطرق السعى لهدفهم غير متراخية ، وعزمهم قد يفطر لفترة ولكن لا يلين ولا ينعدم .

ولعل شخصية مثل عباس محمود العقاد الذى لم يحصل إلا على الشهادة الإبتدائية ، ولكنه إستطاع أن يكون لنفسه جامعة فى عقله بمجهود الشخصى ، فأصدر مؤلفات لا مثيل لها فى الأدب والنقد والتحليل العميق حتى أطلقوا عليه عملاق الأدب العربى ، وحصل الكثير على رسائل الماجستير والدكتوراه فى هذه المؤلفات ، ولذلك يعتبر هذا الشخص نموذجاً فريداً للطموح وتحدى الظروف ، فمثل هؤلاء البشر يتمتعون بقوة نفسية خارقة وثبات عقلى كبير ، وهذه القوة النفسية والثبات العقلى خير تعريف للطموح الشديد .

الرابع عشر : تأنيب الضمير:

الضمير كلمة لها مدلول فى الصحة النفسية تعرف بالأنا الأعلى المسؤل عن القيم والأخلاق وحساب النفس على أخطائها ، والضمير يوجد بالفرد كمكون من مكونات

شخصيته أو كنسق يمثل المبادئ الخلقية ويدعو لانضباط السلوك وفق معاييرها ، وعدم الخروج على القواعد والأعراف والقيم الأخلاقية التى اتفق المجتمع عليها .

والضمير يثيب الذات بالراحة النفسية إن تصرفت وفق القواعد الأخلاقية ، ويعاقبها بوخز الضمير وتأنيبه إن خرقت تلك القواعد وتجاهلتها ، وفى بعض الأحيان يبلغ تأنيب الضمير حدا تستحيل معه متعة الحياة ، ويفضل عليها الموت فيلجأ الفرد إلى انهاء حياته أو إنزال عقاب قاس على نفسه يكفر به عما ارتكبه من آثام ، وكذلك الضمير يمارس نشاطه داخل الذات على المستويين الشعورى واللاشعورى .

وكذلك الضمير كلمة لها مدلول فى القرآن تعرف بالنفس اللوامة، أى أن الضمير ودوره فى حفظ الجانب الإنسانى لدى الإنسان أمر لا خلاف عليه ويكاد يكون الفارق بين الغرائز الإنسانية والغرائز الحيوانية . وهناك ما يعرف بتأنيب الضمير وهو الجانب الحيوى فى الضمير وهذا هو المحك الرئيسى فى مسألة الضمير كلها حيث أن هذا التأنيب ليس على درجة واحدة لدى جميع البشر فهو يعلو ويخفت حسب الطبيعة النفسية للشخص ، فنرى من البشر من نكاد نجزم أنه معدوم الضمير وذلك بإستباحتة كل شئ محرم وقدرته على الظلم والتدمير دون أى ندم، وعلى النقيض نرى من البشر أصحاب الضمير المرهف الذى إن لم يبتسم فى وجه شخص سهواً منه ظل يعاتب نفسه ويوبخها وقد يحرمه ذلك النوم وكثيراً ما يحاسب نفسه على كل فعل أو قول ، وذلك كما فى قوله تعالى " وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى " سورة النازعات . الآية ٤٠ ، وقوله تعالى " وَمَا أُبَرِّىءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ " سورة يوسف . الآية٥٣ .

والسؤال الآن .. هل الضمير شئ يولد مع الإنسان وينمو أم أنه يورث أم أنه يكتسب ؟ ، فقد ذكر علماء الأخلاق عن الضمير ما اتفق معهم فيه علماء الصحة النفسية أن الضمير هو قوة ذاتية فى الإنسان تأمره بالخير وتنهاه عن الشر ، وتثيبه إن أطاعها وتعاقبه إن عصاها ، وكان هناك ثلاثة آراء فى مسألة الضمير على النحو التالى . .

١. الضمير غريزة فطرية تولد مع الإنسان وبها يستطيع التمييز بين الخير والشر ، كما يستطيع التمييز بين الضوء والظلمة .
٢. الضمير مكتسب من البيئة والمجتمع والتربية ، وهذا الرأى نقيض الرأى الأول وعليه فالإنسان يولد وليس عنده شئ يسمى الضمير إطلاقاً.
٣. أما الرأى الثالث ينكر وجود قوة تسمى الضمير لا فطرية ولا مكتسبة ويقولون إن الضمير أكذوبة كبرى يجب القضاء عليها لأنها تعوق التقدم الإنسانى ، وهى خدعة من الضعفاء ليقيدوا بها سلطة الأقوياء .

وهنا يأتى دور القرآن لنتعرف منه عن ماهية الضمير ، يقول تعالى " وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ" سورة ق .الآية ١٦ ، وهذا يوضح لنا حكم القرآن فى مسألة الضمير حيث يرى أن الضمير استعداد فطرى لدى الإنسان ، فليس قوة فطرية غريزية يولد بها الإنسان ، وليس قوة مكتسبة بلا استعداد سابق وإنما هو استعداد فطرى يولد به الإنسان ويبلور هذا الاستعداد ويظهر أثره بالخير والتهذيب عن طريق البيئة والتربية .

والسؤال الذى يتبادر إلى الذهن أين مكان الضمير من الشخصة، هل فى العقل موضع التفكير أم فى المشاعر ؟ والأرجح أنه مكمنه فى المشاعر ، فإننا نجد كثير من

البشر لهم عقول متزنة واعية ويتمتعون بقدر كبير من الذكاء والدهاء ، ومع ذلك معدومى الضمير ويستبيحون كل شئ ، ولديهم الرغبة فى تدمير أى أحد ، فالضمير ولا شك مكمنه المشاعر ولعله هو ما عبر عنه القرآن الكريم فى قوله تعالى " وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ " سورة القيامة .الاية ٢ ، وهذا هو الدور الرئيسى للضمير ، حيث اللوم والعتاب المستمر على فعل يستشعر الشخص فيه تجاوز على حقوق وحدود الآخرين.

ولعل الأسلوب القرآنى فى الآيات هو ما يحرك دوافع الضمير للمؤمنين كما فى قوله تعالى " أَفَمَنْ يُلْقَى فِي النَّارِ خَيْرٌ أَمْ مَنْ يَأْتِي آَمِنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ " سورة فصلت.الآية٤٠ ، فيظل المؤمن فى هذا الصراع بين العذاب بالنار وبين الأمن ، وبالتالى بين الأعمال المؤدية للعذاب وبين الأعمال التى تهيئ للإحساس بالأمن ، وهذا فرع من الضمير العام للإنسان يعرف بالضمير الإيمانى لأن الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير فيه يكون عائد على الإحساس بظلم الشخص لذاته أمام الله جل شأنه .

ووجود الضمير فى نفس الإنسان أمر قد يكون الهدف منه تنقية النفس بصورة دائمة من شوائب الوساوس وحديث النفس بعمل الباطل والمحرمات ، فهذا هو صنع الله فى خلقه وهو القائل " وَلَوْ شِئْنَا لَآَتَيْنَا كُلَّ نَفْسٍ هُدَاهَا .... " سورة السجدة . الآية ١٣ ، ولعل قول النبى الكريم عن الله عز وجل فى الحديث القدسى يحسم مسألة تأنيب الضمير فى حياة الإنسان حيث يقول " لا أجمع على عبدى أمنين ولا أجمع علية خوفين ، فإن أمننى فى الدنيا أخفته يوم القيامة ، وإن خافنى فى الدنيا أمنته يوم القيامة " ، ومن هنا فإن الشخص الذى يتمتع بقدر كبير من تأنيب الضمير على أفعالة فهو فى مصاف الصالحين ، ومتى أطمئنت نفسه فى الدنيا على أفعاله فهو فى أول طريق الضلال ، ويؤكد هذا المعنى قول عمر بن الخطاب رضى الله عنه " حاسبوا أنفسكم قبل أن

تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم " ، ومن هنا فإن الإنسان يظل طوال حياته فى حساب مع نفسه على أفعال وأقوال قام بها .

وهذا الأمر وإن كان شاق على النفس ولكن له العديد من الفوائد الصحية النفسية حيث يرتقى بسلوك الأشخاص ويطهر سريرتهم ، وهو أمر فى مقدور كل إنسان حيث يقول تعالى ".. لاَ تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلاَّ وُسْعَهَا.." سورة البقرة . الآية ٢٣٣ ، وعلى كل حال فالنفس المطمئنة من تأنيب الضمير التى أخبرنا الله عنها فى قوله " يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ " سورة الفجر . الآية ٢٧ ، ليست فى الحياة الدنيا بأى حال من الأحوال ، وإنما هى فى مرحلة ما بعد الحياة .

ومما لا يدع مجالاً للشك أن الضمير وراء كل عمل ناجح سواء كان الهدف منه رضا الله أو رضا الناس ، فكثير من الناس الذين يتقنون أعمالهم ويحركهم الضمير المهنى لإخراج العمل فى أزهى صورة قد لا يلتفتون لمرضاه الله تعالى كما هو الحال البلدان الوثنية والعلمانية ، فنرى أن أعظم الصناعات فى العالم وأكثرها جودة وإتقان هى المنتجات اليابانية التى لا يدين أصحابها بأى شريعة سماوية ، فهؤلاء البشر تولد لديهم الضمير المهنى الذى دفعهم للرغبة فى الإتقان والجودة .

وعلى هذا فالضمير مجال كبير وأقسام متفرعة ، فهناك الضمير الإنسانى العادى الذى يأبى الظلم ويتأثر له وأحياناً نراه فى وسط إسرائيل من بعض اليهود الذين يستاءون لما يحدث بالفلسطينين ، وهناك الضمير المهنى كما ذكرنا فى حالات البلدان الملحدة والعلمانية ، وهناك الضمير الإيمانى الذى ينتشر فى البلدان الإسلامية ويكون أهم مظاهرة الخوف من غضب الله تعالى ، ولكننا نرى اشخاص لديهم ضمير إيمانى وليس لديهم ضمير مهنى ، أو لديهم ضمير مهنى وليس لديهم ضمير إنسانى .

وعلى كل الأحوال فالضمير لن يرتقى بالشخصة إلا إذا كان وحدة واحدة لا يتجزء تبعاً للظروف والأجواء ، ومن تحرك عنده الضمير فى جزء دون الآخر كان ولا شك ناقص الضمير غير مكتمل لإركانه ، وفى هذا قال الله تعالى " أَفَتُؤْمِنُونَ بِبَعْضِ الْكِتَابِ وَتَكْفُرُونَ بِبَعْضٍ فَمَا جَزَاء مَن يَفْعَلُ ذَلِكَ مِنكُمْ إِلاَّ خِزْيٌ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يُرَدُّونَ إِلَى أَشَدِّ الْعَذَابِ وَمَا اللّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ " سورة البقرة . الآية ٨٥ .

الخامس عشر : اللامبالاه :

عملية البرود واللامبالاه التى يتصف بها بعض الناس تكون أشبه بالمخدر فى حالات سرعة الإنفعال ورد الفعل ، ولكن هل هذا هو ماوصى به النبى الكريم حينما قال " لا تغضب " ، وهل عدم الغضب هو البرود ؟ مفاهيم يجب أن تتضح فإذا كانت النفس السوية تحتاج لجزء من الغضب لحفظ الإتزان الداخلى لديها ، فهى ولا شك يجب أن تبتعد نهائياً عن البرود واللامبالاه ، فكما أوضحنا من قبل أن الغضب والانفعال له أوقاته التى إن مر بها الإنسان ولم يغضب وصم بالبرود واللامبالاه ، ولكن العكس ليس صحيحاً فكثيراً ما يتحامل الإنسان على نفسه ويصبر حتى ينجز ما يريد وفى الوقت ذاته يكون أبعد ما يكون عن البرود .

وقد ينظر البعض على أن البرود واللامبالاه نعمة تخرج الشخص من دائرة الأمراض العضوية التى تسببها الانفعالات ، ويرى كثير من المعالجين النفسيين الصبر على المكاره وتحمل البلاء بنفس راضية محتسبة ذلك عند الله هو البرود واللامبالاه ، وذلك لما يظهر من الشخص من تحمل أعباء نفسية تفوق الطاقة النفسية العادية ومع يذكر عبارات مثل الحمد لله على كل حال ، وقل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا ، ومثل

ذلك مما يعتبره بعض علماء النفس تخاذل وسلبية ومواجهة المواقف الصعبة بالبرود واللامبالاه ، على الرغم أن الإنسان الذى لا يتمتع بهذه الروح الإيمانية ينهار نفسياً وعصبياً لأنه يفتقد خط الدفاع الحصين ضد مصائب ومحبطات الحياة أى وهو التوكل على الله فى حل المشكلات التى يعجز الإنسان عن حلها .

وكان نبى الله موسى أكثر الأنبياء تحملاً لسخافات قومه وطلباتهم التى لا تنتهى ، وكان يصبر ويتحامل على أعصابه لمعرفته بطبيعة قومه النفسية ، ولكنه كان أبعد ما يكون عن البرود فى التصرفات واللامبالاه فى رد الفعل ، فمع صبره وجلده كان يغضب ويعنف إذا وصلت الأمور إلى الحد الذى يخرج القوم عن توحيد الله وبالتالى ينتهى أمر الدعوة ، وقد صور الله تعالى ذلك فى قوله " فَرَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ يَا قَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعْدًا حَسَنًا أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدتُّمْ أَن يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُم مَّوْعِدِي " سورة طه . الآية ٨٦ .

وبهذا نرى ثلاثة أمور متضاربة البرود واللامبالاه وثانيها الصبر على المكاره والبلاء وثالثها الصبر لحدود والغضب إذا تجاوزت هذه الحدود ، وضبط هذه الأمور يستلزم ميزان العقل والعقيدة ودرجة الإيمان فقد طالعنا التاريخ الإنسانى على أشخاص كانت لهم تجارب حياتية نفسية يحتار فيه العقل مثل بلال بن رباح الذى أعلن إسلامه فى صدر الدعوة المحمدية وهو فى حالة من الضعف ، فتعرض لشتى أنواع العذاب وكان خلاصه الوحيد هو الإعتراف بالكفر ولو بلسانه ، ولكنه ظل على وتيرة واحدة متصلب الرأى فى إعلان التوحيد ، فى حين النبى قد أجاز لمن يتعرضون لهذا العذاب أن ينجو بأنفسهم بالتلفظ بالكفر باللسان فقط ، ولكن بلال إتخذ موقفاً يستلزم النظر فى تقديره نفسياً، هل موقفه هذا يعتبر برود ولامبالاه من تعذيب الجسد ؟ ، بالطبع لا ، لأنه

كان موضع تقدير من الرسول الكريم ، فكان موقفه صبر على المكاره بغية الثواب الأكبر من الله تعالى ، فهذا هو الفرق الواضح بين البرود والصبر ، فرق يستلزم حساب العقل ومنطق الإيمان .

أما البرود والامبالاه ومقارنتهم بالصبر حتى حافة الغضب فهو إتجاه آخر يستلزم حساب منطقى مختلف ، وبالمثال يتضح المقال .. فقد كان أبو بكر الصديق رجل صبور هادئ الطبع يعرف بلين الجانب ، وكان دائماً يأخذ الموقف اللين فى أى مسألة تظهر فى التاريخ الإسلامى مثلما كان رأيه فى عدم قتل أسرى بدر وقبول الفدية على خلاف الكثير من الصحابة ، وكذلك فى شتى الأمور حتى النبى قال عنه إن مثلك يا أبا بكر كمثل عيسى بن مريم حينما قال لله تعالى " إِن تُعَذِّبْهُمْ فَإِنَّهُمْ عِبَادُكَ وَإِن تَغْفِرْ لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ " سورة المائدة . الآية ١١٨ ، ولكن عندما تولى خلافة المسلمين وتكاتف أعداء الدين والمنافقين للقضاء على الإسلام رأى الكثير من الصحابة ومنهم الفاروق عمر بن الخطاب عدم التعرض لهؤلاء المرتدين ، ولكن ما حدث كان إنقلاباً نفسياً فى شخصية أبو بكر ، حيث تحول صبره وهدوءه إلى قوة عارمة وقراراً لا رجعة فيه بالقتال ووضع الأمور فى نصابها وعدم التهاون مع المتلاعبين بالإسلام ، وكان موقفاً جعل الصحابة يشعرون وكأن أبى بكر يتكلم بلسان الله تعالى فنصاع الجميع وعلى راسهم عمر بن الخطاب حيث قال عندما رأيت موقف أبى بكر شعرت وقتها أنه هو الصواب ولا صواب غيره.

فوضع أبو بكر الحد الفاصل فى تعريف الفرق بين البرود والامبالاه وبين الصبر والهوادة حتى حدود الحرمات التى إن إقترب منها أحد وجد أسداً يحمى ويمنع ، وخلاصة القول أن الشخص المصاب بالامبالاه ليس له عقيدة يصبر عليها وبلاء يتحمله

، وكذلك البرود والامبالاه لا يتفق مع الغضب والنخوة على إنتهاك الحرمات ، وسرعة الحركة تجاه ما يرضى الله تعالى .

السادس عشر : الهلاوس و أحلام اليقظة :

أحلام اليقظة فى الوضع الغالب تكون تحت سيطرة الإنسان حيث يعيش فيها الشخص بمحض إرادته حتى يكون لنفسه حياة خاصة ينعم بها ويحقق فيها كل ما يحلم ويتمنى فى مستقبله ، أما الهلاوس والأوهام فهى تكون رغم أنف صاحبها ، فيسمع ويرى ويتكلم ما لا يراه ولا يسمعه ولا يكلمه غيره .

ويذكر عبد العلى الجسمانى أن الهلوسات ما هى إلا إدركات حسية زائفة مصدرها التصور الخاطئ أو الخيال الواهم . وأن غرابتها الأساسية تكمن فى غياب الشئ الحقيقى المدرك بالعقل فقط والذى ليس له ما يقابلة فى دنيا الواقع ، كما تتمثل غرابته أيضاً فى انعدام المنبه الحقيقى الذى يمكن أن يستثير أعضاء الحس التى من شأنها فى الأحوال العادية أن تستقبل عادة مؤثرات التنبيه وتحللها ويطلق عليها المحللات . ومع ذلك فإن هذه الإدراكات الزائفة تبدو وكأنها حقيقية وتبدو أيضاً وكأن لها اسقاطاتها الخارجية فتتراءى للمريض أنها حقيقية لا يدانيها الشك ، فيجزم بأنه يراها ويسمعها .

وقد عدد أحمد عكاشة أنواع من الهلاوس فذكر منها الهلاوس السمعية والبصرية والشمية واللمسية ، فالهلاوس استجابات حسية واضحة دون وجود منبه . فالأوهام تختلف عن الهلاوس ، حيث أن الأوهام هو سؤ تفسير المريض للمنبه ، أى أنه يوجد منب ولكن المريض يستجيب له بطريقة مرضية، كأن يسمع الشخص طرق الباب فيظنه جرس تليفون أو أحد ينادى عليه .

ومن الهلاوس الشائعة عند عامة الناس ما يعرف " بوحم الحمل " فنرى المرأة الحامل تتوهم أنها تشم رائحة فاكهة أو طعام وهو لا وجود له وهذا ما يعرف بالهلاوس الشمية .

أما الأوهام فقد رأى عبد العلى الجسمانى أنها عبارة عن أفكار زائفة ، واعتقادات خاطئة ، وآراء فاعلة ، وكلها تكون ناشئة عن تشويه ، فهى إذن أوهام لا تتفق بحال من الأحوال مع واقع الأشياء ، ولذا لا يمكن تبديد غباشاتها بأى تأثير بغية التصحيح لتستقيم فى منطقها . إنها أوهام ما من أساس لها يدعمها . ومن أكثر التصنيفات تقبلاً لحقيقة الأوهام هو تقسيمها تبعاً إلى محتواها الرئيسى وعلى هذا الأساس فثمة أمران تم تمييزهما، هما .

١) أوهام حسية تتصف بكونها ملموسه ومحسوسه ، فهى أوهام تستمد مادتها من الحواس ومن الانطباعات .

٢) أوهام تفسيرية تستند على الأفكار المجردة وهى أوهام تقوم على أساس من الأوهام والخيال والتأمل ، ولا سند حسى لها .

ومن العرض العلمى السابق للهلاوس والأوهام نلاحظ أن أبعادها أكبر من مجرد التحليل العادى للأمور النفسية كونها تستند لعلاجات متخصصة وهى بالتالى ليس واسعة الإنتسار ، أما أحلام اليقظة فهو أمر واسع الإنتشار ويعيش فيها الكثير من الناس لإستجلاب متعة الحياة، فأحلام اليقظة هو تخيل لما يحب الشخص أن يعيش فيه مستقبلاً، ويحرك الشخص أحداثها فى مخيلته كما يود وبالصورة التى ترضيه .

ولكن إذا كانت الهلاوس والأوهام تعد مرضاً نفسياً معضلاً ، فإن أحلام اليقظة تعد عرضاً نفسياً لها العديد من العيوب إن كان الاستغراق فيها لأوقات طويلة ، والكثير من الفوائد إن كانت لأوقات محدودة .

فأكثر الناس إستغراقاً فى أحلام اليقظة هم المراهقين الذين يحلمون كثيراً بالوظائف المختلفة والشهرة والمال والجنس ، وقد يستغرق فيها الراشدون والرجال والنساء فى كل الأعمار ، فيجلس الشخص مع ذاته يفكر ويتخيل مواقف وأحداث ويبنى حوارات ويعيش فيه وينفعل بها ، بل ويتطور مع أحداثها لفترات طويلة وأوقات متقطعة حتى ينسلخ عن واقع الحياة ، والذى يدفعه لذلك أن الواقع دائماً ملئ بالمشكلات والمعوقات والمحبطات التى تجرر الأحلام وتعوقها ، أما أحلام اليقظة فهى مفتوحة الطريق وسهلة المراد وكأن الشخص يحرك القدر والظروف وأهواء البشر وفق مراده هو ، وهذا بطبيعة الحال يؤثر سلبياً على الأحداث الواقعية ويجعل الشخص حالم متمنى لا ينجز شئ ملموس ، فكل إنجازاته فى خياله ووفق أحلامه وحده .

ومع هذا فأحلام اليقظة لها العديد من الفوائد وأهمها تخيل الفكرة بكل أبعادها والعيش فيها حتى تتضح صورتها فى ذهنه ، ثم تخرج لحيز التنفيذ بصورة أقرب ما يكون من التخيل وإن إختلف بعض الشئ ، ولكن تخيلها والعيش فيها كان بمثابة الخطة المرسومة فى الذهن والجاهزة للتنفيذ ، فما من صاحب إختراع أو نظرية أو محقق لأى إنجاز سواء كان علمى أو مادى أو عسكرى إلا وقد حلم به فى يقظته وتخيله وعاش معه وبه وظل يحاوره ويتفكر فى أحداثه حتى إنتقل به من حيز الحلم والخيال إلى حيز الواقع الملموس .

وفـى آيـات كثيـرة مـن القـرآن الكـريم أسـتخدم الله تعـالى أحـلام اليقظـة المبنيـة علـى التخيل لإشياء لم يراها أحد لتوصيل الفكرة والهدف المراد ، كما يسرد الله لنا المثل عن الحياة بصورة تخيلية فى قوله تعالى " إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاء أَنزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاء فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَالأَنْعَامُ حَتَّىَ إِذَا أَخَذَتِ الأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازَّيَّنَتْ وَظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَيْهَآ أَتَاهَا أَمْرُنَا لَيْلاً أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا كَأَن لَّمْ تَغْنَ بِالأَمْسِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " سورة يونس .الآية ٢٤ ، فالآية الكريمة كلها مبنية على التخيل فى اليقظة لإحداث وقعت وأحداث سوف تقع مستقبلاً .

ولولا أحلام اليقظة لما طمع الناس فى الجنة بنعيمها ولما خافوا من النار بعذابها ، فقد صورهما الله تعالى لنا وترك لنا حرية التخيل والعيش فى النعيم والتألم بالجحيم ، فترجمت هذه الإحلام إلى صراع مع المعاصى وخوف من الله تعالى حتى لا نعذب وحتى ننعم ، ومن أكثر الأمثلة القرآنية على أحلام اليقظة هو تشبيه الله تعالى لشئ لم نراه بشئ آخر لم نراه أيضاً حتى يترك لنا حرية الخيال وأحلام اليقظة كما فى قوله تعالى " طَلْعُهَا كَأَنَّهُ رُؤُوسُ الشَّيَاطِينِ " سورة الصافات .الأية ٦٥ ، فقد صور الله تعالى شجرة من شجر النار وشبه فروعها برؤوس الشياطين ، والبشر لم يروا الشجرة ولم يروا الشياطين ، فكانت المسألة برمتها إطلاق الزمام للأحلام اليقظة حتى يخرج كل إنسان بالصورة التى تهيئها له نفسه .

وكذلك الحال لو زادت حدة أحلام اليقظة فى المسائل الغيبية لظل الإنسان أسير المخاوف من الأهوال فلا يتحرك لدفعها عنه بالعمل الصالح وتطبيق الفرائض والنوافل وأوامر الله تعالى ، فحلم اليقظة هو المحرك الأول والدافع العام لكل عمل بشرط وضع الميزان النفسى بعدم الإفراط والتمادى فيه .

السابع عشر : الهستيريا :

الهستيريا مرض نفسى عصابى تتحول فيه الانفعالات الشديدة إلى أعراض جسمية ليس لها أساس عضوى بغرض هروب الفرد من الصراع النفسى أو من القلق أو من موقف مؤلم دون أن يدرك الدافع لذلك .

فالهستيريا مرض نفسى متشعب الأعراض والمظاهر ، بل ومتعدد الأنواع أيضاً ، ومن حسن الحظ أنه من أخف الأمراض النفسية وأقلها خطورة وأسرعها علاجاً ، ومن أمثلتها الهستيريا التحولية والإغماء الهستيرى والتجوال النومى والتجوال اللاشعورى .

والمريض الهستيرى قد يكابد أعراض نوع واحد أو أكثر من أنواع الهستيريا ، وعلى مستويات مختلفة من الشدة ، مضافاً إليها بعض الأعراض العامة للهستيريا مثل اضطراب الذاكرة أو شدة القابلية للإيحاء أو سرعة تقلب المزاج أو القلق أو اضطراب بعض الوظائف النفسية . ومن أشهر أنواع أعراض الهستيريا ما يعرف " بالشلل الهستيرى " وقد سماه فرويد بهذا الإسم بعد واقعة حدثت له عندما كان طبيباً يعالج مرضاه من أمراض الجسد ، فعرضت عليه حالة لبنت مصابة بالشلل ، وقد احتار الأطباء فى أمرها إذ أنها سليمة من الناحية العضوية ، فبدأ فرويد يجرى دراسة حالة عليها ، وعرف بالبحث أنها كانت مرتبطة عاطفياً بشاب طالب بكلية الطب ، وحاول هذا الشاب الزواج منها ولكن أبوها رفضه رفضاً قاطعاً فترك المدينة ورحل لغيرها فأصيبت البنت بالشلل ، فأدرك فرويد أن الشلل هو مجرد عرض هستيرى لعدم قدرة البنت على تحمل الصدمة ، فطلب من أبوها إحضار الشاب وموافقته على الارتباط بها ، ففعل الأب وبعد حضور الشاب مع البنت بدأت على الفور فى تحريك رجلها وزال أعراض

الشلل مع زوال العرض النفسى ، فعرف ذلك فى مجال الصحة النفسية بالشلل الهستيرى .

ويروى فى تاريخ الطب العربى أن طبيب هارون الرشيد وكان يدعى جبريل بن بختشيوع كان يعالج جارية من الشلل الهستيرى ، فتظاهر فجأة بأنه سيخلع عنها ملابسها أمام الناس فانتفضت الجارية لهذه الصدمة المفاجئة ومدت يدها لتمسك طرف ثوبها ، فشفيت مما كان بها من شلل هستيرى ، وهذا عين ما فعله فرويد وإن كان أسلوب العلاج مختلف حسب طبيعة الحالة، وقد ظهر فى مجال الصحة النفسية أمراض جسدية لها أسس نفسية كثيرة عرفت باسم الأمراض السيكوسوماتية .

وقد أخبرنا القرآن الكريم عن هذا المرض النفسى فى سورة من أعظم سور القرآن وهى سورة يوسف فى وصف الله تعالى لنبيه يعقوب عند فراق إبنه يوسف وحزنه الشديد عليه حيث قال جل شأنه " وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ " سورة يوسف . الآية ٨٤ ، فكان كف بصره نتيجه الحزن ورفضه الداخلى لعدم رؤية أبنه يوسف ، وهذا بمثابة عرض هستيرى للحالة النفسية ومع زوالها زال العرض كما فى قوله تعالى " فَلَمَّا أَن جَاء الْبَشِيرُ أَلْقَاهُ عَلَى وَجْهِهِ فَارْتَدَّ بَصِيرًا قَالَ أَلَمْ أَقُل لَّكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ مِنَ اللّهِ مَا لاَ تَعْلَمُونَ " سورة يوسف . الآية ٩٦ .

وهذا كان حال عثمان بن عفان عندما شعر أنه فجأة لا يرى وعلى بن ابى طالب عندما وقع الأرض وكأنه قد شلت رجله وهذا بعد سماع خبر وفاة النبى الكريم من أبى بكر الصديق ، فهول المفاجأة تحدث أعراض هستيرية تترك آثارها على الجسم ، تزول بتقبل الأمر الواقع بنفس هادئة أو بإنقضاء الحالة المسببة للعرض الهستيرى .

وقد ظهرت حالات كثيرة مشابهة لذلك فى العيادات النفسية ، وكان منها التاجر الذى كان يشكو من أمراض مؤلمة فى بطنه ، وحاول العلاج منها أكثر من مرة وفشل ، حتى اتجه للعلاج النفسى وقد كشف التحليل النفسى أنه رجل ورع يخشى الله تعالى ويخاف من أكل الحرام ، وقد أخبره بعض أصحابه أن التعامل مع البنوك بكل صوره حرام، فشعر أنه يأكل حرام، فأصابه ذلك بأمراض هستيرية فى معدته لا أساس لها ، ولم تزول عنه هذه الأحاسيس إلا بعد إقناعه بالحجة والدليل الشرعى أن تعامله مع البنوك فى حدود معينة ليس فيه شبه الحرام .

وهكذا الحال فى أمراض كثيرة مثل الصداع والتقئ وآلام المفاصل والظهر والعظام وزيادة سرعة ضربات القلب وفقدان الشهية للأكل واضطرابات النوم وعد القدرة على الضحك أو البكاء المستمر ، لا يمكن علاجها إلا بزوال الأثر النفسى المسبب الحقيقى لها.

الثامنة عشر : الوسواس القهرى :

الوسواس حديث داخلى فى النفس ، فى غالب الأحوال يكون حديث النفس لذاتها وهذا هو المتعارف عليه عند علماء الصحة النفسية، أما الوسواس الصادر عن الجن والشياطين فهو أمر غيبى ينكره علماء الغرب الملحدون والعلمانيون ولكننا نقره ونعتقد به نحن المسلمون وذلك بناءً على قول الله تعالى " مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ " سورة الناس . الآيات ٤ ، ٥ .

ولكن الوسواس الصادر عن الجن والشياطين له مجال آخر سوف نتحدث عنه فيه وما يعنينا الآن هو حديث النفس للنفس والذى يطلق عليه مجازاً تعبير الوسواس ،

وهذا الوسواس قد يصل لدرجة من الحدة والعنف مع النفس حتى تجعل الشخص فى حالة كرب وهم مستمر، وهذا ما نسميه الوسواس القهرى ويرى عبد العلى الجسمانى الوساوس القهرية على أنها أفكار تسلطية تستحوذ على الشخص فلا يستطيع الفكاك منها ولا تخليص ذاته من سيطرتها ولو جد فى ذلك الجد كله . لذك فهى تسمى أحياناً الاستحواذات لاستحواذها على الشخص المريض فتقلق شعوره وتفسد عليه حياته .

فالشخص السوى حينما تطرق ذهنه فكرة أن صنبور قنينة الغاز قد لا يكون مقفلاً مثلاً ، فإنه بمجرد التأكد من ذلك والتحقق من أنه مقفل تزايله الفكرة فلا يبقى يوسوس لنفسه أنه مفتوح حتى لو تأكد عشرات المرات ، وبعكس ما تكون عليه الشكوك لدى السوى وتزول بزوال فحص الفكرة ، فإن الشكوك هذه بالنسبة للشخص الاستحواذى تبقى آخذة بخناقه فتنغص عليه حياته .

ويرى أحمد عكاشة أن مرض الوسواس القهرى عادة فى الذات الوسواسية والتى تتميز بالصلابة وعدم المرونة ، وصعوبة التكيف والتأقلم للظواهر المختلفة مع حب النظام والروتين وضبط المواعيد ، والدقة فى كل الأعمال ، والاهتمام بالتفصيلات والثبات فى المواقف الشديدة ، أى أن هذه الذات عكس الذات الهيستيرية بسرعة تقلباتها وذبذباتها الانفعالية ، وقابليتها للإيحاء ، ولا شك أن الانسان الناجح يحتاج لبعض سمات الذات الوسواسية حتى يستطيع تنظيم ذاته ، وإذا زادت عن الحدود الطبيعية فدائماً ما تجعل هذه الذات معرضة للصدام مع الزملاء والرؤساء .

وعدد حامد زهران بعض أنماط الذات الوسواسية مثل .

١) الموظف الرويتينى المتزمت الذى يسرف فى المراجعة والتدقيق والتردد ، ويفزع من المرونة والتصرف ويتهرب من اتخاذ القرارات والبت السريع .

٢) ربة المنزل التى تعمل ليل نهار فى نظافة المنزل والأطفال والملابس والأوانى .
٣) العانس التى تسيطر عليها فكرة محددة تعتقد أنها سبب عنوستها وتقوم بأنماط سلوكية قهرية لعل فيها حلا لعقدتها .

وهناك أشكال عديدة للوسواس القهرى تتجه معظمها إلى محاولة كمال الشئ الذى يقوم به الفرد إلى أفضل صورة مرضية له ، مثلما يتوضأ الشخص عدة مرات قبل أن يشعر أنه قام به على الطريقة الصحيحة ، أو ربما يقضي الساعات في الحمام محاولا التأكد من مستوى الطهارة ، أو الإعتقاد بأنه لو لم يقم بطقوس معينة فلربما تسبب في موت أحد ، وكذلك قد يسمع السباب والشتائم في رأسه طوال اليوم ، أو ربما يكون من النوع الذي لابد أن يكرر مرات متعددة ليتأكد من قراءة القرآن في الصلاة حتى يضمن أنه قد قام بقراءة السورة بالشكل الصحيح.

ولكن حتى نفصل بين مرض الوسواس القهرى وبين المس من الجن ووساوس الشياطين فعلينا أن نعى جيداً أن كل ما يتعلق بالجن يزول بذكر الله تعالى وقراءة القرآن ، فلو حدث ذلك ومازال الوسواس متمكن من نفس الشخص كان ذلك نتيجة المرض ذاته ، ولقد أثبتت بعض التجارب والبحوث العلمية أن الوسواس مرض أصله فى المخ نتيجة التركيبة المضطربة فى مقدمة المخ ، والأغرب ما فى هذا المرض هو أنه يدافع عن نفسه وكأن له عقل خاص به .

وهذا المرض من الناحية العلمية له علاجات كثيرة وبطرق متعددة وقد رجع أصحابه إلى حياتهم الطبيعية الخالية من الوساوس والأفكار المتطفلة ومما لا شك فيه أن الذكر والقرآن لهما دور فعال فى الخفض من حدة هذا المرض والحد من شراسته .

ومن العرض السابق نستطيع الجزم العلمى أن للنفس حديث داخلى يعرف بالوسواس ، لا يخلو منه إنسان ، ولكن البعض يزيد حدة الوسواس داخلهم حتى يصبح قهرياً مؤلماً ، وقد أشار الله تعالى فى محكم آياته هذا الوسواس من النفس لذاتها فى قوله " وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ " سورة ق . الآية ١٦ .

التاسع عشر : البارانويـــــا :

مصطلح البارانويا مشتق من كلمة إغريقية بمعنى الجنون ، وقد كانت البارانويا فى الماضى تعنى الهذيان المزمن . فى حين أن هذا المصطلح قد اتسع معناه فيما بعد ليشمل ما ينتاب المريض من أوهام تلاحقه ، ولكنها ليست أوهام كالتى ذكرناها مسبقاً ، ولكنها أوهام متعلقة بالإضطهاد من الآخرين ، وأنهم يكيدون له ويدبرون له المصائب ، وأن أشخاص يتربصون به، وأوهام أخرى متعلقة بالعظمة وأنه فوق البشر وأعظم منهم وأفضل مكانة، وكان من أشهر الشخصيات المصابين بالبارنويا هو فرعون موسى الذى وصل به جنون العظمة إلى إدعاء الألهية وذلك فى قوله تعالى " فَقَالَ أَنَا رَبُّكُمُ الْأَعْلَى " سورة النازعات . الآية ٢٤ .

ويعرف عبد العلى الجسمانى البارانويا على أنها حالة هوس مزمن لكنها حالة تتصف بتفكير آنى ظرفى طارئ ، وتتسم بجمود فى الحركة والنشاط الفكرى والحركى ، وتكون مصحوبة بأوهام ، وهذا ما يميزها عن الهوس الحقيقى . كما يتصف العرض البارانوى عن سواه ، فى أنه لا يتضمن هلوسات ، ولا غير ذلك من الإحساسات الزائفة . ولهذا السبب بالذات عدها بعض المختصين من قبل نوعاً من التوهم المزمن الملازم للمريض المصاب به .

أما فرويد فقد اعتبر البارانويا مرض عقلى يتميز بوجود نسق منظم من الأفكار الهاذية وسلسلة منطقية من النتائج المستنبطة من مقدمة خاطئة خطأ مطلق يؤمن بها المريض لإيماناً مطلقاً لا يمكن زعزعته أو تعديله أو التشكيك فيه ، ومن حيث المضمون نجد أن فكرة الاضطهاد والريبة من نوايا الغير وأفعالهم تقوم بدور رئيسى فى هذا المرض.

ومن أهم أعراض البارانويا أن يعتقد الشخص أنه عظيم أو حاكم أو زعيم أو قائد أو بطل أو مخترع أو نبى ، ويؤمن بأهميته وتفوقه وامتيازه وعظمته وخطورته ورفعته ، وقد يعتقد أن لديه قوى خارقة أو سحرية ، ويلاحظ عليه أيضاً تقلب المزاج وحدة الطبع والمناوأة والاستياء والغضب والعدوان ، والإخلال بنظام العمل ، وقد يصل الحال إلى البطالة .

ولعل شق البارانويا المتعلق بالاضطهاد قد يكون غير واسع الإعلان على الرغم من إنتشاره ، ولكن الشق المتعلق بهوس العظمة مسلط عليه الأضواء وذلك لتأثير الشخص المصاب به على الآخرين ، وقد صنف بعض علماء الصحة النفسية عدد من الزعماء فى العالم على أنهم مصابين بالبارنويا أو جنون العظمة مثل هتلر وموسيلينى وشاوشيسكو وهلاسيلاسى ، وذلك لما كانوا يفعلونه من تصرفات عنترية ويصدرون قرارات هوجاء تدمر شعوبهم .

وهذا الشق المرتبط بجنون العظمة قديم فى التاريخ الإنسانى وله شواهد كثيرة ، فقد سمعنا عن كثيرين قد أدعوا النبوة بعد نبى الله محمد عليه الصلاة والسلام حتى ينالوا شرف الرسالة وهم كاذبين ، وآخرين حالوا أن يكونوا زعماء بكل الطرق ليكسبوا هتافات وتأيد الشعوب .

وهناك أسباب عديدة للبارانويا منها الوراثية مثل وجود هذه الاضطرابات فى الأسرة، وكذلك من خلال التسلط الأسرى من جانب الأب أو الأم ، وهناك أيضاً الأسباب العضوية مثل تناول بعض عقاقير الهلوسة ، وإصابات الشخص بإعاقات بدنية أو حسية مثل كف البصر والصمم ، وأخيراً الأسباب النفسية مثل صدمة تعرض الشخص لأزمات شديدة أو فشل مروع .

ولكن من المؤكد أن نظام التربية الخاطئ يصبح من العوامل القوية المسببة للبارانويا ، وهناك وسائل عديدة للعلاج منها العلاج الطبى الذى يؤهل المريض لتقبل العلاج النفسى ، أما العلاج النفسى فوظيفته تخفيف حدة القلق لدى المريض وتجديد قدرته على الاتصال مع الآخرين لأن المصاب بالبارانويا عدوانى بطبعه تجاه الآخرين ، ودائماً إذا تعرض لموضوع يجهله تزداد لديه مشاعر العظمة ، وغالباً ما يستغرق التحليل النفسى لمريض البارانويا وقتاً طويلاً لأنه يستغرق فى التفصيلاتوالمواضيع الفرعية حتى أنه ينسى الموضوع الأصلى

وقد أقترح بعض علماء الدين الإسلامى الذين استوعبوا مرض البارانويا وفهموا ابعاده طريقة للعلاج فى حدود عشرة أيام يتم خلالها قراءة أنواع من الأذكار فى الصباح والمساء ودعاء التحصين ومجموعة التسبيح ومجموعة الاستغفار بعد كل صلاة وكذلك قراءة آيات قرآنية .

وسواء لقى هذا الرأى قبول من علماء الصحة النفسية أو رفض إلا أنه أمر واقع قد حقق نتائج طيبة مع بعض الأفراد المصابين بالبارانويا ، وهو ما يدخل فى نطاق الإرشاد الدينى الذى أقرته الصحة النفسية كأحد وسائل الإرشاد النفسى المعترف بها فى العالم .

العشرون : الشيزوفرينيا الفصام :

الفصام مرض عقلي أساسه نفسي ، كثير من الناس غير المتخصصين فى الصحة النفسية يطلقون عليه الشيزوفرينيا ، وإن كانت الشيزوفرينيا هي البداية النفسية للإصابه بهذا المرض العقلي ، ويعنى باللغة الإغريقية شق العقل ، وبالتالى يترتب عليه انقسام النفس .

وقد ذكر عبد العلى الجسمانى أن أهم ما يميز مرض الفصام هو العصبية العامة، وهو تراكم ضخم من أعراض الوهن والإنهاك يصيب الجهاز العصبى بالذات ، فيصبح المريض سريع الهيجان ، حاد المزاج ، نافذ الصبر، قليل الأناة سريع التعب ، ويكون كثير الشكوى من الضعف فى قواه البدنية . وقد لا يشكو أحياناً من سرعة التهيج ، بل على العكس من ذلك يصبح فاتر الهمة ، قليل المبالاة ، عديم الاكتراث باهتماماته العادية. فهذه الأعراض فى حد ذاتها تنطوى على ملامح خاصة تنم عن مرضى الفصام وتدل عليه بجلاء. وهذه الأعراض أيضاً لا تظهر منفردة وإنما تظهر مصاحبة لأمراض جسمية أو تكون مصحوبة بها .

وقد ذكر أحمد عكاشة أن ٣% من مجموع الشعب يصابون بالفصام أى أنه إذا كان تعداد بلد ما ١٠٠ مليون شخص يكون المصابين بالفصام ٣ مليون ، وهى نسبة خطيرة جداً ، خصوصاً إذا أخذنا فى الاعتبار أن هذا المرض يصيب الفرد فى سن الشباب والنضوج ، أى فترة العمل والدراسة والازدهار الفكرى مما يجعل الفصام ليس بظاهرة مرضية فقط بل ظاهرة تؤثر على الناحية الاقتصادية والاجتماعية ، حيث أنه

يؤثر على ساعات العمل وارتباط العائلة ، فضلاً عن تفكك الأسرة ، ويؤدى إلى الإنطواء وأحياناً إلى سلوك إجرامى مضاد للمجتمع .

وقد وجد أن الذين يهاجرون إلى بيئات وثقافات مختلفة اختلافاً كبيراً عن بيئاتهم وثقافتهم التى هاجروا منها يكونون أكثر عرضة للفصام. وينتشر الفصام فى الأماكن المزدحمة بالسكان حيث الفقر والجهل والمرض والجريمة والبطالة والانحرافات السلوكية الاجتماعية .

ويعرف فرويد الفصام على أنه حالة من الميل إلى الفصل أو التفرقة أو التقسيم أو التجزئة للنفس البشرية ، فإن زاد هذا التقسيم اشتد المرض ، ولا بد أن نعرف ما هى أسباب الفصام حتى نتبين من هذا المرض النفسى ملامحة ومظاهره ، ومن أول هذه الأسباب العوامل الكيميائية التى تؤدى إلى عدم توازن بكيمياء الجهاز العصبى ، فقد وجد أن مريض الفصام يعانى من حساسية مفرطة تجاه مادة كيميائية يفرزها المخ تسمى " دوبامين " ولذلك اتجهت الأدوية العصبية الحديثة إلى عمل تغذية مستمرة لثلاثة موصلات عصبية وهى الدوبامين والسيروتونين والنورادرينالين وكلها تعمل على حفظ التوازن العصبى لدى الإنسان .

وثانياً تعارض أعراض الفصام مع المناعة الذاتية والتى فيها يهاجم جهاز المناعة أنسجة الجسم نفسها وبالتالى يشعر الشخص وقتها بأعراض تتشابه مع أعراض الفصام ، فكلاهما غير موجود عند الولادة ولكنه يبدأ في الظهور في مرحلة البلوغ ، كما أن المريض يتواجد دائما بين حالات اشتداد المرض وحالات التراجع ، وحيث أن كلا المرضين لهما علاقة بالوراثة وبسبب هذا التشابه بين المرضين فان بعض العلماء يفضلون إدراج مرض الفصام ضمن قائمة أمراض المناعة الذاتية . كما يظن بعض

العلماء أن المرض ناتج من التهاب فيروسي يحدث في فترة الحمل حيث لوحظ أن كثيرا من مرضى الفصام قد تم ولادتهم في أواخر فصل الشتاء وأوائل الربيع، وهذا الوقت من العام يعني أن أمهاتهم قد أصبن بفيروس وبالتالي أطفالهن ليبدأ الفيروس في التأثير عندما يصل الطفل إلى سن البلوغ ، هذا مع وجود عامل وراثى وفى وجود هذا الفيروس يبدأ المرض في الظهور.

وثالثاً الاستعداد الوراثى فقد لاحظ علماء الوراثة وجود مرض الفصام في بعض العائلات بصورة متواصلة ، ولكن يوجد أيضا الكثير من المرضى بدون أن يكون لديهم تاريخ عائلى للفصام ، ولم يتوصل العلماء حتى الآن لجين معين مسئول عن حدوث مرض الفصام .

ورابعاً الأمراض المختلفة للجهاز العصبى فإصابة إصابة الجهاز العصبي ببعض الأمراض العضوية وظهور بعض الأعراض النفسية المصاحبة يجعل البعض يظن أن الأعراض قريبة الشبه بحالات الفصام ، وإذا لم يفحص المريض بعناية ودقة فمن المحتمل تشخيص الأعراض عن طريق الخطأ بأنها مرض الفصام والمثال على ذلك أورام الفص الصدغى والجبهى بالمخ وهبوط نسبة السكر بالدم والحمى المخية وزهرى الجهاز العصبي مما يدل على أن اضطراب الجهاز العصبي يؤدي إلى أعراض فصامية وأن الفصام ذاته من المحتمل أن يكون سببه اضطراب فسيولوجي في الجهاز العصبى .

وهناك أعراض عامة لمرضى الفصام مثل الأعراض الخفيفة التى تتصاعد في شدتها بحيث أن عائلة المريض قد لا يلاحظون بداية المرض وفي الغالب تبدأ الأعراض بتوتر عصبي و قلة بالتركيز والنوم مصاحبة بانطواء و ميل للعزلة عن

المجتمع . وبتقدم المرض تبدأ الأعراض في الظهور بصورة اشد فنجد أن المريض يسلك مسلكا خاصا فهو يبدأ في التحدث عن أشياء وهمية و بلا معني و يتلقى أحاسيس غير موجودة وهذه هي بداية الاضطراب العقلي ، و يستطيع الطبيب النفسي تشخيص المرض عند استمرار الأعراض لمدة اكثر من ٦ أشهر علي أن تستمر هذه الأعراض طوال فترة الاضطراب العقلي . ومثل الأمراض الأخرى فأن الفصام له علامات وأعراض، والأعراض ليست متطابقة من فرد لآخر ، البعض يعاني من نوبة مرضية واحدة خلال حياته والبعض الآخر يعاني من نوبات متكررة ، ولكن يكون ما بين النوبات طبيعيا وهناك آخرون يعانون من أعراض شديدة للمرض تظل طوال حياتهم .

والفصام ينقسم إلى عدة أنواع حسب تقديرات علماء الصحة النفسية وهى كالآتى :

- فصام الشباب . الأعراض المبكرة تكون عبارة عن ضعف التركيز وتقلب المزاج وخلط ذهني مع وجود أفكار غريبة ، أحيانا يشعر المريض أن هناك من يسحب الأفكار من عقله بأجهزة خاصة ، أو أن هناك من يسلط علي مخه أشعة ليدمره ويوقفه عن العمل، وعدم ترابط الكلام وعدم القدرة على الفهم و التركيز ، و عندما يتكلم لا يجد الكلمات التي تعبر عن المعنى وعندما يفكر يمزج الواقع بالخيال ، ووجود ضلالات ومعتقدات خاطئة والتبلد العاطفي أو عدم التناسق الانفعالي " مثل الضحك السخيف بدون سبب " أو عدم الحزن أو الفرح فى الأوقات التى تستدعى ذلك .

- الفصام البارانوى . يتميز بوجود ضلالات وهلاوس حول وجود اضطهاد تجاه المريض وهنا يشعر المريض أن أجهزة الأمن تطارده ، وفي بعض الحالات الأخرى قد يصل الأمر بالمريض إلى أن يخاف من زوجته فهو يعتقد أنها ستضع له السم في الطعام ، ولهذا ينزعج عندما يلاحظ أن مذاق الأكل مختلف ، وأحيانا يحس المريض بشعور زائد بالعظمة فهو يتوهم أشياء عجيبة فهو أذكى البشر ، وهو أعظم البشر ، وهو قادر علي اكتشاف ما في عقول الآخرين ، وهو مخترع جبار . ومع هذا الشعور بالعظمة يبدأ المريض بان يطالب بحقوقه في إدارة شئون الدولة. أما الأعراض الأخرى فعبارة عن قلق بدون سبب ظاهر مع وجود غضب وجدل مستمر وغيره ، وتسيطرالغيرة المرضية علي تفكير المريض ويتصور أن زوجته مثلا علي علاقة بأحد أصدقائه ، و قد يصل الأمر إلى أن ينكر نسب أولاده اليه ويدعي أنهم ليسوا منه .
- الفصام التخشيى . ويتميز هذا النوع بوجود غيبوبة تخشبية مع نقص واضح في الحركة والتفاعل أو عدم الكلام ، ويرفض تناول الطعام و الشراب أو حتى الذهاب إلى الحمام ، وكذلك عدم الحركة مع مقاومة أى أوامر ، أو اتخاذ وضع معين غير مناسب مدد طويلة جدا وفي هذه الحالة يصبح المريض مثل التمثال
- الفصام الغير متميز . أحيانا لا نستطيع وضع الأعراض الفصامية الرئيسية في نوع محدد من الفصام أو قد تكون الأعراض مشتركة مع اكثر من نوع من الأنواع ولذلك توضع تلك الأعراض تحت اسم الفصام غير المتميز .
- الفصام المتبقى . هذا الاسم يطلق على المرض عندما تحدث نوبة مرضية واحدة على الأقل ولكن لا توجد أعراض مرضية واضحة في الوقت الحالي وتكون

الإعراض الحالية والمستمرة عبارة عن انسحاب اجتماعي وتصرفات متطرفة وعدم تناسق عاطفي وتفكير غير منطقي .

- الفصام الوجدانى . في هذا النوع من الفصام نجد إلى جانب الأعراض الفصامية تغيرات واضحة في الحالة الوجدانية أو المزاجية حيث نجد أن المريض يمر بفترات من الاكتئاب أو فترات من المرح قد تصل إلى حد النشوة

ومن هذا العرض العلمى المتخصص نوعاً ما فى بواطن الصحة النفسية والذى قضت الضرورة عرضه بهذا الشكل حيث أن الفصام مرض نفسى غير معروف التفاصيل كباقى أعراض النفس الشائعة لدى عامة الناس يتبادر إلى الذهن سؤال ، هل اشار القرآن العظيم على هذا المرض؟، والإجابة نستطيع نستخرجها بسهولة إذا استوعبنا هذا المرض بكل تفاصيله فهو يشمل الأفكار الغريبة والشك والضلالات والإنطواء واللامبالاه والاندفاع وسرعة الغضب والشعور باللإضطهاد وغيرها من الأعراض التى كانت لها من القرآن وقفات تحددها ومن السنة تعليمات كى نتخطاها ولا نقع فيها ، أما إذا كان الأمر يخرج عن سيطرة العقل وتسير الأمور تحت ضغط العوامل الوراثية أو كيميائية المخ بالصورة التى لا يستطيع الشخص التحكم فيها وجب عليه قول الله تعالى " لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَج... " سورة الفتح . الآية ١٧ .

الحادي والعشرون : الزهايمر :

الزهايمر المعروف بالنسيان وهو العنوان الرئيسى لحالات متعددة مثل الغفلة والسهو ، وما من بشر على وجهه الأرض إلا وتعرض لحالة النسيان ، ولكن ذلك بصور

متفاوته من شخص لآخر ، وأحياناً يصل النسيان بالشخص إلى حد مبالغ فيه فيوصف بالصورة المرضية المعروفة بالزهايمر .

ويفضل علماء الصحة النفسية مصطلح فقدان الذاكرة عن لفظ نسيان، ويرجع التحليل النفسى النسيان إلى أسباب لا شعورية ، فقد اهتم فرويد بالموقف النفسى الذى يقع فيه النسيان ومن ثم الدافع إليه والسبب الكافى أو العلة الكافية وهى علة نفسية لا شعورية غالباً .

ولنا مع النسيان وقفه من حديث سيد المرسلين " رفع عن أمتى الخطأ والنسيان وما أستكرهوا عليه " ومن هنا فإن النسيان خارج عن حدود التكليف أى بمعنى أنه فوق سيطرة الشخص على ذاته ، وهى نفس نظرة الصحة النفسية للنسيان حيث يقرر عبد العلى الجسمانى أن النسيان جزء من اضطرابات الذاكرة وقد يعتبر فقدان مؤقت للذاكرة ، وفى بعض الحالات يشمل النسيان جزءاً محدوداً جداً من حياة المريض، فيكون ذلك الجزء من ذاكرته بالغ التلف والإعطاب وأبسط مثل على ذلك هو أن يكون هناك فراغ فى الذاكرة للزمن مثلاً ، فلا يعود يعيه ولا يعرف ما الوقت ولا يدركه شعورياً، أى أن إدراكه للوقت يصبح إدراكاً لا شعورياً .

ولكن للقرآن الكريم نظرة أكبر وأعمق من ذلك حيث يقول الله تعالى " قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوَيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا أَنسَانِيهُ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ وَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ عَجَبًا " سورة الكهف .الآية ٦٣ ، فمختصر الواقعة التى يحدثنا عنها المولى جل شأنه أن نبى الله موسى ومعه مساعده الفتى الصغير يوشع بن نون الذى أصبح نبياً كانا يسيران ومعهما سمكه كبيرة يأكلان منها ، وهما يبحثان عن العبد الصالح الذى أرشده إليه الله تعالى فى هذا المكان ، وقد أخبره الله تعالى أن معجزة ما سوف تحدث يتعرف

من خلالها على مكان العبد الصالح ، فجاء موسى والفتى على شاطئ البحر فنام موسى متعباً ، فرأى الفتى السمكة التى يأكلون منها تخرج من متاعهم وهى حية وتزحف على الرمل حتى نزلت ماء البحر ، فدهش الفتى مما رأى ، ولكنه فضل أن يخبر موسى بعد أن يستيقظ من نومه ، فما إن أستيقظ موسى حتى سار هو والفتى للبحث عن العبد الصالح ونسيا الفتى نهائياً أن يخبر نبى الله، وعندما طلب موسى الطعام تذكر الفتى على الفور ما حدث وقرن نسيانه لهذا الحدث الكبير بالشيطان ، وما يؤيد كلام الفتى هو كلام رب العالمين حينما قال " إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ وَاذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَن يَهْدِيَنِ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا " سورة الكهف .الآية ٢٤ فقد أمر الله بالإستعانه به عند النسيان حتى يتغلب على أى فعل للشيطان .

ومما لا شك فيه أن محاولة التذكر من النسيان أمر عصيب وهذا ما وضحه نبى الله موسى فى قول الله تعالى " قَالَ لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا نَسِيتُ وَلَا تُرْهِقْنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرًا " سورة الكهف ، الآية .٧٣ ، وهنا نتسائل .. هل النسيان مرض له أبعاد عصبية ونفسية أم إنه من فعل الشيطان وحده ؟ ، ولن نجيب على هذا السؤال إلا من الغوص فى آيات القرآن العظيم ، يقول الله تعالى عن نبيه يوسف " وقال للذي ظن انه ناج منهما اذكرني عند ربك فأنساه الشيطان ذكر ربه فلبث في السجن بضع سنين " سورة يوسف . الآية ٤٢ ، ومن هنا فإن النسيان مرتبط إلى حد كبير بنسيان ذكر الله تعالى واستحضار جلاله وعظمته فى النفوس .

ويمكن تقسيم النسيان إلى أربعة مراحل على النحو التالى . .

١) نسيان ذكر الله تعالى وهذا قد يؤدى إلى نتائج وخيمة فى الآخرة حيث يقول جل شأنه " قال رب لما حشرتني اعمى وقد كنت بصيرا * قال كذلك اتتك آياتنا فنسيتها وكذلك اليوم تنسى " سورة طه . الآيات ١٢٥ ، ١٢٦ .

٢) الغفلة وهى نوع من الاهمال نتيجة قلة التحفظ والتيقظ ، وفي اغلب الاوقات لايعلم الانسان ماذا حصل او ماذا فعل في وقت الغفلة ، والسبب في حدوث هذه الغفلة الشياطين ، وعلى الانسان ان يعلم أن الشيطان قد يتربص به لمدة شهر كامل ليصل به الى دقيقة غفلة ليسيطر عليه ، وغالبا ما يؤخذ في دقيقة الغفلة اكبر القرارات المصيرية ، او العصبية الشديدة التى تصل إلى حد الكفر بالله .

٣) السهو وله أحوال كثيرة مثل السهو عن الصلاة ، و السهو في الصلاة والسهو عن قراءة القرآن ، والسهو في قراءة القرآن ، والسهو عن الذكر والسهو في الذكر. ولكن السهو ليس مرضا حيث يقول تعالى " فويل للمصلين * الذين هم عن صلاتهم ساهون " سورة الماعون . الآيات ٤ ، ٥ ، والسهو هو نسيان الحاضر ولا يوجد له علاقة في نسيان الماضي لان نسيان الماضي يتعلق بالذاكرة .

٤) فقدان الذاكرة وهى متعددة فى خمسة أشكال ، فهناك الذاكرة البصرية والذاكرة السمعية والذاكرة الشمية والذاكرة الذوقية والذاكرة النطقية ، وهذه الأنواع الخمسة إذا فقد الإنسان منها شئ أثرت بشكل واضح على تعامله مع الآخرين ، أما إذا فقدها كلها يكون قد فقد الوعى الروحى ، فيكون صحيح البدن ولكنه أقرب إلى الجنون .

والواضح من العرض السابق أن الحالات الثلاثة الأولى للنسيان يمكن التغلب عليه بالتدخل القرآنى ، بخلاف الحالة الرابعة التى تحتاج للتدخل الطبى بجانب التدخل القرآنى.

والمقصود بالتدخل القرآنى ليس كما هو شائع عن العلاج بالقرآن وما حوله من جدل ، ولكن باستخدام آيات القرآن فى الذكر لعمل تنشيط للذاكرة ، وزيادة الحيوية الذهنية ، وقد ذكر بعض أهل العلم أن هناك سور تعمل لهذا الغرض مثل سورة يوسف وسورة الشمس وسورة الضحى والمعوذتين والعديد من الأدعية القرآنية والتسابيح .

الثاني والعشرون : الخيـانة :

دائماً وأبداً ترتبط كلمة الخيانة بالأصدقاء والأهل ولا ترتبط بالأعداء ، لأن العداوة الظاهرة والمعلنة يأخذ فيها كل طرف حذره وإستعداداته ، أما المقربين من الأهل والأصدقاء فجرت العادة أن الشخص يتعامل معهم ويقص عليهم أوضاعه بكل بساطة ، ولذلك إذا جائه الضرر من أحد المقربين وصف العمل بالخيانة والغدر وليس بالعداء ، وبهذا كانت الخيانة أشد وأقصى من العداء

ولهذا يقول عمر بن الخطاب " اللهم أكفنى شر أصدقائى أما أعدائى فأنا كفيل بهم " لأن الخيانة هى العداوة الخفية ، ولهذا كانت الجواسيس من أبناء الوطن أشد خطراً وأعظم بلاءً .

ولعل الخيانة والغدر من الصفات النفسية التى تنمو مع الشخص منذ صغره نتيجة للتربية المضطربة والتى تغلفها الطمع والجشع، فيصدر الشخص خائن غدار يتمنى الإيقاع بكل من يعرفهم سواء كان مستفيداً أم لا، وبهذا يصبح شخص غير

مرغوب فيه من الجميع لخوفهم من غدره وخيانته التى توقيعهم فى الكثير من المشاكل ، وقد ذكر الله تعالى أن مثل هؤلاء الأشخاص المتصفون بالخيانة والغدر إنما يخونوا الله أولاً وذلك فى قوله تعالى " وَإِن يُرِيدُواْ خِيَانَتَكَ فَقَدْ خَانُواْ اللّهَ مِن قَبْلُ " سورة الإنفال . الآية ٧١ .

ومحال من الناحية النفسية أن يتصف الشخص بالخيانة والغدر ومع ذلك يؤدى عبادته مخلصاً لله ، فالعبادة أمانة تؤدى لله تعالى ، كما أن الودائع والأشياء التى يؤتمن عليها الشخص يجب أن تؤدى لأصحابها ، فالخيانة بحر واسع وطرق متعددة ، وقد أخبرنا عبد الله بن مسعود من علمه الذى تعلمه من النبى الكريم أنه " يؤتى يوم القيامة بصاحب الأمانة الذى خان فيها فيقال له . أد أمانتك ، فيقول . أنى يارب وقد ذهبت الدنيا؟ قال فتمثل له كهيئتها يوم أخذها فى قعر جهنم ، ثم يقال له إنزل إليها فأخرجها ، قال فينزل إليها فيحملها على عاتقه فهى عليه أثقل من جبال الدنيا ، حتى إذا ظن أنه ناج هوت وهوى فى أثرها أبد الأبدين ثم قال . الصلاة أمانة ، والوضوء أمانة ، والغسل أمانة، والوزن أمانة ، والكيل أمانة ، وأعظم ذلك الودائع " أخرجه البيهقى فى السنن (٢٨٨/٦)

ومما لا شك فيه أن الخيانة والغدر من الأمور المخيفة لأنها غير ظاهره ، فهى أشبه بلدغ الثعابين والعقارب التى تختبئ وتتستر ، وعلى العاقل الفطن أن يحطاط لها بل ويخافها ، ولهذا قال الله تعالى " وَإِمَّا تَخَافَنَّ مِن قَوْمٍ خِيَانَةً فَانبِذْ إِلَيْهِمْ عَلَى سَوَاء إِنَّ اللّهَ لاَ يُحِبُّ الخَائِنِينَ " سورة الأنفال . الآية ٥٨ .

وهناك نوع آخر من الخيانة المتعارف عليها بين الناس قد أوضحها الله تعالى بين الزوجه وزوجها غير الخيانة الزوجية وعدم صيانة الزوجه لعرضها أو إستمتاع الرجل

بإمرأة غير زوجته ، وهى خيانة الدين والعهد فقد ضرب الله بها مثلاً لزوجتان لنبيان من أنبياء الله هما نوح ولوط ، كفروا بأزواجهما ومما نزل عليهم من النبوة فقال تعالى " ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأَةَ نُوحٍ وَامْرَأَةَ لُوطٍ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحَيْنِ فَخَانَتَاهُمَا " سورة التحريم . الآية ١٠ .

فإذا كانت هذه هى الخيانة والغدر ، فهل هناك زلات يقع فى الإنسان أشبه بالخيانه وهى ليست كذلك ؟ ، الإجابة نعم ، وهى تعد أشياء عارضة فى حياة الإنسان ، فليس من طبعه أوجبلته التى جبل عليها صفة الخيانة والغدر ولكن قد يضعف نفسياً تحت ظروف تضغط عليه .

والدليل على ذلك أن صحابى من صحابة الرسول المشهود لهم بالتقوى والروع أرسل رسالة تحذير إلى كفار مكة يخبرهم بإستعداد المسلمين لحربهم ، فأخبر الله تعالى نبيه بالواقعة ، وأرسل النبى من أحضر الرسالة قبل ذهابها إلى مكة ، وهنا سأله النبى بإستهجان لماذا فعلت ذلك ؟ فأجاب الصحابى إن لى أهل فى مكة ، فخفت إن انتصر المشركين علينا أن يفتكوا بأهلى ، فأردت أن يكون لى جميل عليهم ، وهنا عنفه النبى وغضب منه على فعلته ، ولكنه منع الصحابة أن يقتلوه على الرغم أنها خيانة كبرى لأنها إتصال بالعدو فى وقت المعركة .

والشاهد هنا أن هذا الصحابى لم يخرج عن دائرة الإيمان والإسلام ، ولم يخن بغرض الخيانة أو رغبة فى الغدر ، وإنما وقع فريسة سهله لضعف نفسه ونفث الشيطان له بتهيئة الواقعة التى وقع فيها ، فهى بمثابة خيانة ظاهرية فقط غير متأصله فى النفس .

وهذا الأمر لا يمكن أن يتخذ على عمومه ، لأن بواطن النفس لا يعلمها إلا الله تعالى وهو الذى يخبر نبيه بها ، أما البشر فلا يمكن أن يحكموا على الأمور إلا بظاهرها، فالخيانة والغدر لها وجه واحد متى وقع فيها الشخص اتصف بها دون مبرر .

الثالث والعشرون : الظلم :

الظلم شعور نفسى بغيض يتعرض له الشخص إما بسلب حقه أو وضعه فى موطن إتهام هو منه برئ ، ولعل ما يستحق تسليط الضوء عليه ليس كيفية وقوع الظلم ولكن كيفية تصرف الشخص الواقع علية الظلم وما يتعرض له من ضغوط نفسية تدفعه لتصرفات مختلفة حسب التركيبة النفسية له .

ومن أكبر الواقعات النفسية التى تعد ظلم شديد هى تعرض الشخص لرؤية من ينتهك عرضه سواء فى زوجته أو أحد محارمه وبالأخص الزوجة برضاها ، وهذه الواقعة الشديدة على نفس أى إنسان تضعه تحت ضغط ظلم شديد وهنا يقف الشخص فى موقف رد الفعل ، ويكون عليه إما أن يندفع بكل الوسائل المتاحة له لإنزال العقاب الشديد الذى يراه هو بالزوجه ومن معها حتى لو وصل الأمر للقتل ، أو أن يتريث ويفكر فى العواقب والقانون وما يستتبع ذلك من فضيحة وخلافه ، ولكن المحك هنا أن ما يريح الجانب النفسى قد يعرض الشخص لعقاب القانون وأن التفكير وحساب الأحداث قد يترك مستقبلاً آثار نفسية لا تنمحى أبداً من الذاكرة .

وعلى هذا النمط من الظلم باختلاف أنواعه نجد الشخص المظلوم دائماً بين شقى الرحا (الثأر لنفسه والخوف من وقوع ظلم أكبر عليه) ، وإذا كان هذا هو المنظور

النفسى للظلم فكيف أرشدنا الله تعالى عن الظلم والخلاص منه من منظور قرآنى ؟ ، أخرج لنا المفسرين للقرآن عدة مفاهيم للظلم ، فوضعوا الظلم فى ثلاثة صور وهى ظلم الإنسان لله ، وظلم الإنسان لنفسه ، وظلم الإنسان للناس وهنا تظهر أول معضلة فكيف يظلم الإنسان الضعيف الله عز وجل ، فكان هذا عن طريق تجاهل حق الله فى العبودية والطاعة وإقامة الحدود التى أقرها سبحانه وقد أوضح الله تعالى ذلك فى حديثه عن الكفار والمشركين فى قوله تعالى " وَاصْنَعِ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحْيِنَا وَلاَ تُخَاطِبْنِي فِي الَّذِينَ ظَلَمُواْ إِنَّهُم مُّغْرَقُونَ " سورة هود . الآية ٣٧ .

أما ظلم الإنسان لنفسه يأتى عن طريق إبعادها بمحض إختياره عن الطريق الذى رسمه الله لعبادة المؤمنين كأن يترك الصلاة أو الصيام أو الزكاة أو يرتكب المنكرات والفواحش وهذه الفئة ذكرها الله تعالى فى قوله " مَثَلُ مَا يُنفِقُونَ فِي هِذِهِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَثَلِ رِيحٍ فِيهَا صِرٌّ أَصَابَتْ حَرْثَ قَوْمٍ ظَلَمُواْ أَنفُسَهُمْ فَأَهْلَكَتْهُ وَمَا ظَلَمَهُمُ اللّهُ وَلَكِنْ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ " سورة آل عمران . الآية ١١٧، وقوله تعالى " الَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُواْ أَنْفُسَهُمْ " سورة آل عمران . الآية ١٣٥.

أما ظلم الإنسان للناس فهى متعددة ومجالاتها كثيرة ومنها الخيانة الزوجية التى ذكرناها فهى ظلم من الزوجه لزوجها أو العكس ومنها السرقة وشهادة الزور وإهدار الحقوق والإتهام بغير دليل وغيرها الكثير مما يحدث بين البشر حتى أن غش اللبن بالماء والعبوس فى وجه الناس أصبح ظلماً لهم وهذه الفئة قال عنها الله تعالى " قَالَ أَمَّا مَن ظَلَمَ فَسَوْفَ نُعَذِّبُهُ ثُمَّ يُرَدُّ إِلَى رَبِّهِ فَيُعَذِّبُهُ عَذَابًا نُّكْرًا " سورة الكهف . الآية ٨٧.

ولم يقف الأمر عند هذا الحد فى وصف طرق الظلم ، ولكن وصف الله تعالى كيفية الخلاص من هذا الظلم ، فكان ظلم الإنسان لله تعالى أيسر أنواع الظلم فى

الخلاص منه ، حيث أن الله جل شأنه أكتفى من عباده الجاحدين بإعلان التوبه وإظهار العبودية والطاعة له كما فى قوله تعالى " إِلَّا مَن ظَلَمَ ثُمَّ بَدَّلَ حُسْنًا بَعْدَ سُوءٍ فَإِنِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ " سورة النمل . الآية ١١ .

أما ظلم الإنسان لنفسه بترك العبادات فأمره أيضاً ميسور حيث ينتهى تماماً بدوام الشخص على عباداته فلا يجهر بمعصية الله عملاً أو قولاً وبالتالى لا يظلم نفسه بتعريضها للعذاب فى القبر والآخره وفى هذا يقول الله جلت رحمته " لاَّ يُحِبُّ اللّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوَءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلاَّ مَن ظُلِمَ وَكَانَ اللّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا " سورة النساء . الآية ١٤٨ .

أما النوع الثالث من الظلم وهو ظلم الشخص للناس وفيه مربط الفرس حيث أنه النوع الوحيد من الأنواع السابقة التى لا تنتهى بمجرد التوبه أو إعلان الندم عنها ، فهى مرتبطة تماماً برفع الظلم عن الناس أو عفو الآخرين عن الشخص الظالم ، وبالتالى فكلما زاد ظلم الشخص للناس زادت أعباءه وثقلت وإن مات على ذلك وقع عليه قوله تعالى " الْيَوْمَ تُجْزَى كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ لَا ظُلْمَ الْيَوْمَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ " سورة غافر. الآية ١٧ ، ولعل الشخص الظالم لغيره قد يتعرض هو الآخر لظلم من الآخرين ، فتصبح المسألة وكأنها حلقة لا تنتهى من الظلم بين العباد كما قال تعالى " وَكَذَلِكَ نُوَلِّي بَعْضَ الظَّالِمِينَ بَعْضًا بِمَا كَانُواْ يَكْسِبُونَ " سورة الأنعام . الآية ١٢٩ .

الرابع والعشرون : الذل والمهانة :

الذل كلمة تعنى وضع الشخص فى موقف تبدو عليه فيه آثار الخضوع والإستكانة، وهذا الموقف قد يكون إجباراً فيصبح رغم أنف الشخص ذاته ، وقد يكون إختياراً فيتمثله الشخص بمحض إرادته للوصول لهدف أكبر مثل الجنة ورضا الله ، كما

يقول الشخص فى الدعاء لله " اللهم أنت العزيز ونحن الأذلاء إليك " ، فيتلبس الشخص بلباس الذل رغبة منه فى إرضاء الله تعالى ، وقد يكون أمراً من الله فى بعض المواقف التى يستلزم فيها ذلك مثل قوله تعالى " وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " سورة الإسراء .الآية ٢٤ ، وهو الخضوع للوالدين بذل الرحمة وليس ذل العبودية كما لله تعالى .

وهذه الأنواع من الذل هى التى يقبل عليها الشخص مختاراً فترتفع بها حالته المعنوية ويزداد عزة ، ومن هنا فإن الذل والعزة طرفى نقيض وعلى كفتى ميزان ، فلو ذل الشخص لله ولوالديه وللضعفاء والمحتاجين إزداد عزة ولو ذل الشخص نفسه بإرادته لغير هؤلاء من أصحاب المصالح والسلطة والمال والنفوذ لكان أبعد ما يكون عن العزة فى الدنيا والآخرة وأصبحت صورته فى أعين الناس حتى من يذل إليهم أنه شخص ذليل وضيع ، حتى من حاول أن يكتسب العزة والفخار بغير الطريق الذى رسمه لنا الله وقع فى نفس المشكلة من الذل على المدى الأبعد فى الدنيا وكذلك فى الآخرة ، وذلك عين ما قاله عمر بن الخطاب لأبى عبيدة بن الجراح عندما دخل القدس ليستلم مفاتيح أبواب بيت المقدس ، وطلب منه أبو عبيدة أن يدخلها فى موكب كما يفعل ملوك الفرس والروم ، فقال له عمر رضى الله عنه " لو غيرك قالها يا أبا عبيدة لجدعت أنفه ، نحن قوم أعزنا الله بالإسلام ولو إبتغينا العزة فى غيره لأذلنا الله " .

فالعزة الذى يراها البعض فى مظاهر ومواكب قد تجلب الذل والمهانة فى الحياة الدنيا ، وقد يظهر هذا بوضوح عند الملوك والرؤساء والقادة وأصحاب المناصب ، فنراهم يبالغون فى مظاهر الأبهة والفخامة ووضع الوسطاء وغلق الأبواب كل ذلك إبتغاء العزة .

والشاهد عندنا أن عمر بن الخطاب وهو أمير المؤمنين وكان ثوبه أقل من العادى ومنزله من أبسط ما يكون ولكن كانت له هيبة وعزة يراها كل من يقترب منه ، فلم تكن مستمدة من مظهر دنيوى ولكن كانت من مستمدة من نور الله ، ولذلك قيل قديماً إن درة عمر بن الخطاب أهيب عند الناس من سيف الحجاج بن يوسف الثقفى ، أى أن العصا الصغيرة قد يكون لها من التأثير الكبير ما لا يكون للسيف البتار وذلك بعزة الله .

أما الذل الذى يتعرض الشخص مرغماً هو مربط الفرس فى المشكلة النفسية التى تولد الإنتقام والكراهية و تخلق فى النفس شعوراً عاماً بالدونية والانحطاط ، ومن هنا عندما يخبرنا الله تعالى عن ذاته يؤكد لنا أنه جل شأنه ليس فوقه من يذله أو يتجبر عليه ، ولذلك إستحق الألوهية وحده دون شريك وذلك فى قوله تعالى " قُلِ الْحَمْدُ لِلّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَم يَكُن لَّهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُن لَّهُ وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلَّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيرًا "
سورة الإسراء . الآية ١١١

والمفهوم الأشمل للذل غير مرتبط بالعقاب المباشر أو توجيه الإهانة الجسدية أو النفسية ، ولكن قد يكون التلويح أو الإشارة من بعيد هى ما تشيع روح الذل والإنكسار كما أخبرنا الله تعالى عن أهل النار وكيفية شعورهم بالذل لمجرد رؤيتهم من بعيد لجهنم كما فى قوله تعالى " تَرَاهُمْ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا خَاشِعِينَ مِنَ الذُّلِّ يَنظُرُونَ مِن طَرْفٍ خَفِيٍّ "
سورة الشورى . الآية ٤٥

والمفهوم النفسى للذل قد لا يختلف كثيراً عن الشعور بالمهانة ، فهما مفهومان لإحساس نفسى واحد ، ولعل كلمة المهانة من الشئ الهين أى الضعيف أو السهل فى الإنقياض والتطويع كما فى قوله تعالى " قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَقَدْ خَلَقْتُكَ

مِن قَبْلُ وَلَمْ تَكُ شَيْئًا " سورة مريم .الآية ٩، فالشعور بالذل والشعور بالمهانة قد يؤدى كلاً منهما إلى الآخر .

ومما لاشك فيه أن الذل أهم وسائل العقاب النفسى التى تمارس مع المسجونين ، فحبس الحرية وتقييد الحركة والحرمان من الحياة وسط عامة الناس كرهاً من أهم عوامل الذل النفسى ، وكذلك العزل المنفرد لشخص يعد بمثابة تأديب لما فيه من ذل زائد .

الفصل الثالث

جوانب مهمة في الذات

هناك العديد من الجوانب الأخرى في الذات غير المرض النفسي تستحق النظر اليها والوقوف عندها لما تحمله من علامات واضحة على سوء الحالة أو تحسنها داخل شخصية الانسان ، ونستعرض منها الآتي :

- **الرؤى والأحلام :**

يقول الرسول الكريم " الرؤيا ثلاثة . بشرى من الله ، وتحزين من الشيطان ، والذى يحدث به الإنسان نفسه فيراه فى منامه " .

وهناك إعتراف كامل من علماء الصحة النفسية بما يسمى سيكولوجية الحلم حيث أنه أمر واقع ومتغير ويدعو للتفكير والتدخل لمعرفة كيفية حدوثه ولماذا يتغبر مرة بالصورة الواضحة وأخرى صورة مشوشة ، ولكن الرؤية التى هى شأن من شئون الغيب ليس لها محل من آراء الصحة النفسية لأن تفسيرها وتحليلها له علم آخر يختلف عن سيكولوجية الحلم .

وقد قسم فرويد الحلم إلى ثلاثة أقسام ، حلم الرغبات والأمانى وهو ما يعرف بحلم اللذة ، وحلم الجزع والعقاب الذى يحل محل الشهوات المحرمة ، وأخيراً حلم الهلاوس الذى لا يعنى إلا تدخلات من الصور الغير مفهومة . فالحلم ظاهرة شائعة فى حياة الأسوياء ، مهما تمايزت خصائصه عن ظواهر حياتنا اليقظة ، وكلنا نعرف أن الحلم قد يكون مختلطاً مستغلقاً بل وقد يكون يخلواً من المعنى ، وقد يناقض مضموناته أحياناً مع كل ما نعرفه عن الواقع.

وكثيراً من الناس يتأثرون بأحلامهم لدرجة أنهم يحاولون وضع التفسيرات المرضية لهم ويبنون عليها ما سوف يستجد من أحداث فى حياتهم وهذا مما لاشك فيه درب من دروب القلق من المستقبل ومحاولة إيجاد مبشرات تنير للشخص طريق المستقبل .

أما الرؤية فهى شأن من الغيب كانت من إحدى الوسائل التى يتصل الله بها مع من يريد من الأنبياء كما فى قوله تعالى " لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلُنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِن شَاء اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُؤُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا تَخَافُونَ فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِن دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا " سورة الفتح .الآية ٢٧ ، وكما فى أمر ذبح نبى الله إسماعيل على يد أبيه إبراهيم فى قوله تعالى " ... قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاء اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ " سورة الصافات .الآية ١٠٢ ، وقوله تعالى " " قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ " سورة الصافات .الآية ١٠٥ ، فالرؤية أمر نادر الحدوث ، فقد لا تحدث لأشخاص كثيرين وقد تحدث مرة واحدة للشخص فى حياته ، ولا يشترط أن من يرى رؤية صادقة يكون على إيمان بالله أو بتوحيد الله جل شأنه، فقد تصدق الرؤية مع كافر ، ولنا من قوله تعالى على لسان الملك الذى حكم مصر فى زمن الاحتلال الهكسوسى السند والبرهان حيث أنه كان وثنياً ولكنه رأى فى نومه رؤية صادقة حيث قال الله تعالى " وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلاَتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِن كُنتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ " سورة يوسف .الآية ٤٣، وكذلك فرعون موسى الذى رأى فى نومه أن طفلاً من بنى إسرائيل يهدم ملكه ، فتربص ببنى إسرائيل وكان ما كان مع نبى الله موسى حتى نهايته وغرقه بجنوده ، وكذلك رؤية قائد الفرس أن العرب

يجتمعون على نار المجوس حتى أطفؤها وحدث بعدها فتح بلاد فارس ودخولها فى الإسلام ، وكثير من أشخاص لا إيمان لهم قد رأوا رؤى صادقة حدثت كما رأوها .

وقد يبرز تساؤل فى أذهان كثير من المتفكرين فى شأن الرؤية وخصوصاً مع حديث النبى الكريم " الرؤية الصادقة جزء من سته وأربعين جزء من النبوة " فكيف تحدث لهؤلاء الكفرة الفجرة ، ولعل بالبحث عن إجابة لهذا التساؤل تشفى الصدور وجد أن الله تعالى قد أراد ذلك ليسير أمور فى خلقه ويدفعها بإيمان واعتقاد من رأى هذه الرؤية بصحتها وتعامله مع الأمور على أن هذه الرؤية شئ مادى مؤكد .

ولكن يبقى سؤال يتردد فى أذهان الكثير من البشر ، لماذا نحلم ولا نرى رؤى صادقة ؟ وكيف أكون من أهل هذه الرؤى حتى أسعد بما قد يكون مستقبلاً ؟ ، فكما سبق أن ذكرنا أن الحلم له سيكولوجية وأنواع تعد من النواميس الثابتة لدى عامة البشر ، أما الرؤية فهى إلهام من الله لاريب فيه مهما أنكر المنكرون ، فالقرآن الكريم قد أقر ذلك وإنتهى الأمر ، وقد يسعى البعض لوضع طرق قد تؤدى للرؤية الصادقة مثل النوم على وضؤ والحفاظ على صلاة الفجر وقراءة سور من القرآن ، ولكن متى وكيف تأتى ؟ فهذه من الأمور التى تعد من الغيب التى لا دخل للإنسان فيها ، فقد كان سلطان المماليك قطز عبد مملوك فى بلاد الشام ورأى رؤية صادقة أن النبى الكريم يخبره بأن يذهب إلى مصر فسوف يصبح ملك عليها ويهزم التتار ، وفعل ذلك وتحققت الرؤية ، فقد كانت بمثابة تحريك من الله لإحداث أرادها لخلقه ، وقد يرى شخص رؤية صادقة لتوصيل رسالة ما لشخص آخر .

فخلاصة القول أن الرؤى أمر قطعى الثبوت والدلالة شرعاً ، وليس للرؤية طريق أو إستعداد من الإنسان لحدوثها فهى رسالة من الله يرسلها وقتما شاء لمن يشاء وقد

تكون واضحة جلية ، وقد تحتاج لمن يؤلها ويفك رموزها كما فى قوله تعالى " إِن كُنتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ " سورة يوسف . الآية ٤٣

- **العقيـدة :**

لعل كلمة العقيدة مستنبطة من كلمة العقدة التى التى تحكم الإغلاق فى سرة القماش ، فمفهوم كلمة العقيدة هو الإيمان الجازم بأشياء داخل النفس وأفكار داخل النفس سواء كانت صالحة أو فاسدة ، وظاهر العقيدة هو التصرفات والسلوك الذى يبدو على صاحبها .

فقد سرد لنا التاريخ الحديث ما كانت تفعله بعض كتائب الجيش اليابانى فى الحرب العالمية الأولى والثانية من عمليات إنتحار جماعى من أجل تنفيذ مهمة عسكرية محددة ، على الرغم من أن هؤلاء اليابانين ليس لديه إعتقاد فى وجود الله تعالى ولا أن هناك بعد الموت ثواب وعقاب ، ولكنه قد ترسحت داخلهم إعتقادات بثها فيهم الكهنة من أصحاب الديانات الوثنية بصور خرافية مختلقة كانت نتيجتها أن تم تشكيل كتائب موت جماعى تنفذ المهام العسكرية بلا تردد وبلا نقاش ، ولا يمكن أن يأخذ أى إنسان أمر يكون نتيجته الوحيدة الموت المحقق وينفذه وذلك مصداقاً للقول الشائع " ياروح ما بعدك روح " إلا فى حالات نادرة كالتى تتمكن العقيدة فيها من الشخصة فتصبح هى الآمر الناهى فى هذا الشأن .

وهذا هو عين مايحدث من خلال العمليات الإستشهادية فى فلسطين، فنجد عقيدة المسلم الراسخة تأمره بأن يسلك طريقاً ما حتى ينال الجنة وصحبة الرسول صلوات ربى وسلامه عليه ، فالشاهد هنا فى العقيدة ذاتها وليس محتوى العقيدة من صلاح وفساد

، فللكافر عقيدة وللمسلم عقيدة وقد تحركهما العقيدة فى نفس الاتجاه مع الفارق فى النتيجة .

ولكن لماذا يلجأ الإنسان لإكتساب عقيدة وتصبح هى المسيطرة عليه والدافعة لكل تصرفاته ؟ ، السبب الوحيد هو شعور الإنسان الداخلى بالضعف فى هذه الحياة مهما بلغت قوته وجبروته ، فالإنسان دائماً امام قوى لا تقهر كالمرض الذى لا شفاء منه والشيخوخة التى لا يستطيع دفع علاماتها عن وجه وصحته والموت الذى يراها يحصد كل البشر إن عاجلاً أو آجلاً ، فضلاً عن كثير من الأشياء التى يقف أمامها الإنسان مكتوف الأيدى عاجز عن التصرف لا حيلة له ، ولهذ لا بد له من ملجأ يحتمى به نفسياً حتى يستطيع العيش وتقبل كل الهموم والأحزان بشئ من الصبر ، أى أن الضعف الإنسانى وراء لجؤ الإنسان للعقيدة .

ومما لاشك فيه أن الإنسان منذ بدأ الخليقة وهو دائماً يبحث له عن أمان نفسى فى وجود إله قوى يحميه ويدفع عنه الضرر الذى لا يقدر عليه ، فكانت المجتمعات البشرية تتخذ الشمس إلهاً أو الكواكب أو الحيوانات المفترسة ، وحتى حديثاً نجد مجتمعات متقدمة علمياً وتكنولوجياً تتخذ ألهة من جماد مثل بوذا وكنفوشيوس ، على الرغم أن هذا يتنافى تماماً مع التطور العلمى الهائل ، ولكن تبقى الشخصة كما هى تحتاج من حين لآخر إلى الحماية النفسية ، ولو عقدنا مقارنة بين من يعبدون الأصنام والبقر والحيات فى عصرنا الحالى ومن ينكرون عبادة أى شئ على الإطلاق ولا يلجأون نهائياً إلى أى عقيدة لوجدنا أن عبادة البقر والصنم تعطى لمعتقديها شعور بالحماية النفسية يفتقدها العلمانى الملحد المنكر لأى عقيدة فى الدنيا .

وبالعودة للقرآن العظيم نتبين ونفهم مدلول العقيدة وتأثيرها على الشخصة كما حدث لنبى الله إبراهيم ، فقد كان ملك الوحى جبريل يكلم إبراهيم ويبلغة رسالة ربه ومع ذلك سأل إبراهيم ربه أن يريه بعينه كيف يحى الموتى مع أنه مصدق لكلمات الله ولكن النفس هى النفس وإن كان أبو الأنبياء تحتاج دائماً لمزيد من الدعم النفسى والمعونة التى ترسخ العقيدة بداخلها وقد صور لنا الله تعالى ذلك فى قوله " وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن قَالَ بَلَى وَلَكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي .... " سورة البقرة . الآية ٢٠٦

ولعل هذا عين ما حدث لنبى الله موسى الذى كان يكلم الله تعالى مباشرة بدون وحى ومع ذلك أراد مزيد من الدعم النفسى فطلب من الله تعالى أن يراه مباشرة كما يكلمه مباشرة وذلك فى قوله تعالى " وَلَمَّا جَاء مُوسَى لِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ قَالَ رَبِّ أَرِنِي أَنظُرْ إِلَيْكَ قَالَ لَن تَرَانِي وَلَكِنِ انظُرْ إِلَى الْجَبَلِ فَإِنِ اسْتَقَرَّ مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرَانِي فَلَمَّا تَجَلَّى رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ موسَى صَعِقًا فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ سُبْحَانَكَ تُبْتُ إِلَيْكَ وَأَنَاْ أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ " سورة الأعراف . الآية ١٤٣

فالإنسان مفطور على معرفة الله فمن ترك نفسه على سجيتها اهتدى للعقيدة السليمة ومن طوع نفسه لهوى عقله وعلمه الزائف انحرف حتماً عن الطريق السليم ، وهكذا بدأت محاولات الإنسان في البحث عن العقيدة من خلال البحث عن الله أملا في طمأنينة وأمن ، وتحقيقا لاحتياجات ورغبات وهكذا بدا أن الاحتياج إلى العقيدة احتياج أساسي ملازم للحياة .

ومع الإحساس الفطرى للإنسان بوجود الله الخالق نزلت الديانات السماوية تترى لتنتهي بالعقيدة الكاملة كما قال تعالى " ... الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الإِسْلاَمَ ..." سورة المائدة . الآية ٣ ، وكما قدمنا فإن العقيدة تشمل البشر جميعا

حتى إننا نستطيع أن نعرف الإنسان بأنه المخلوق صاحب العقيدة فلا يوجد إنسان بلاعقيدة بمعنى أنه لا يوجد إنسان بلا مفهوم ينظم العلاقة بينه وبين القوى الحاكمة في الكون والحياة أى قوة الله ، وهذه العقيدة نجدها في البشر الذين يؤمنون بالديانات السماوية كما نجدها في غيرهم من البشر الذين لا يؤمون بالديانات السماوية وكذلك من اتخذ عقله ومزاجه الشخى إله له يسير حسب ما يرشده ، ومن هنا فالعقيدة فطرة فطر الله الناس عليها كما ذكر سيد المرسلين " كل مولود يولد على الفطرة ، وإنما أبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه " .

وقد توصلت الأبحاث النفسية أن الطقوس الدينية تقوى القدرة على التحكم في الغرائز والدوافع وخاصة تلك الدوافع التي تكسر الحدود الاجتماعية للسلوك ، فصلاة الجماعة وصلاة القيام فى رمضان والعمرة والحج وغيرهم من مظاهر الطقوس الدينية للمسلمين تفعل فى الشخصة إحاسيس أشبه بالسحر يصعب تفسيرها ، فكثيراً مانرى رجال ونساء فى حالة مرضية وانهاك جسدى يذهبون إلى الحج والعمرة فنراهم وكأن حيوية الشباب دبت فى أوصالهم وأصبحوا يتمتعون بطاقة وقوى لإداء المناسك ، فمن أين تلك القوى الطارئة ؟، إنها مما لاشك فيه إندفاع العقيدة التى تجعل النفس تعلو على آلام الجسد وضعفه وهذا ما أوضحه الله تعالى لعباده المؤمنين حينما قال " قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلاَقُو اللّهِ كَم مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللّهِ وَاللّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ " سورة البقرة . الآية ٢٤٩ ، فهذا هو فعل العقيدة بالنفوس التى تستخدم الأجساد وفق ما تريد ، حتى أن فرويد قد توصل إلى الرأي بأن الدين يقلل من إحساس الفرد بالقلق كما يحمي من القلق الناتج عن الإحساس بعدم القدرة في مواجهة قوى الطبيعة والدين يشبع احتياجات الإنسان ، كما إنه يتصور أن مصير الإنسان يحدده سلوكه في الدنيا وعلى

هذا الرأي فإننا نستطيع أن نفترض أن الدين يؤكد اختيار الإنسان لسلوكه وبالتالي لمصيره وهكذا يدفع الإنسان إلى تأكيد اجتماعية وتعديل سلوكه الاجتماعي لمزيد من التكيف وذلك من أجل تحقيق المكاسب لذاته سواء في الدنيا أو الآخرة .

كما يعتقد فرويد أن العقيدة تحمي الإنسان من اليأس بإعطائه الفرصة لتأكيد علاقته بالله واعتماده عليه . وإن كان قد صور هذا الاعتماد بأنه اعتمادية الطفل على والديه تعاد إليه في الكبر بشكل اعتمادية الفرد على الله وبصرف النظر عن هذا الوصف فالحقيقة أن الدين يدعوه إلى مزيد من الاعتماد على الله .

ومن أهم الأسباب لخلق عقيدة متزنة راسخة ما يلى:-

١) الاتزان فى العلاقة بين الفرد المسلم وربه ، فيقول تعالى " وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ " سورة غافر . الآية ٦٠ ، كذلك يدرك الإنسان حقيقة هامة فى قوله تعالى " لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ " سورة ق . اية ١٦ ، فإذا كان الله تعالى يجيب الدعاء ويعلم ما توسوس به النفس فلا بد لنا من معرفة حقيقة هامة وهى " نَبِّىءْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ * وَ أَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الأَلِيمَ " سورة الحجر . الآية ٤٩ ، ٥٠ .

٢) الاتزان بين الفرد والحاكم المسلم هذا الاتزان قائم على أساس أن مسئولية الحاكم عن كل فرد تحتم أن يلبى له حقه ولو كان في أبعد بلاد المسلمين وحتى بدون طلب ، كما قالت إمرأة اعمر بن الخطاب " يتولى أمرنا ويغفل عنا " فشعر عمر بالحزن الشديد لإحساس أحد رعيته أنه مقصر ، فعلى قدر السلطة يكون البذل والعدل ، وعمر هو القائل الشعار الإسلامى الخالد " إن رأيتم في اعوجاجا فقومونى " فيرد

المحكومون " لو رأينا فيك اعوجاجا لقومناه بسيوفنا " فيقوا عمر " الحمد لله الذى جعل فى أمة محمد من يقوم عمر بالسيف " ، فكيف يتم هذا الإتزان فى العصر الحالى والحكام ترى بأعينهم هوان الشعوب وإزلالهم ويغتنون من أموال هذه الشعوب ويتركونهم لمصارعة الحياة كالحيوانات التى تتصارع على فريسة، يكفينا منه قول على بن أبى طالب " خذوا عليكم أمير باراً كان أو فاجراً ، فإن كان فاجراً فيكفيكم أنه يقيم فيكم الصلاة ويجاهد بكم العدو " ، وحتى يصبح الأمر أكثر إتزاناً فعلى كل إنسان أن يدرك تماماً أنه سوف يأخذ حقه كاملاً من الحكام الطغاه أمام الله تعالى وبهذا يكون قد فاز بالنصيب الأكبر والأبقى .

٣) الاتزان في العلاقة بين المسلم والمسلم ، إن تعامل المسلم في مجتمعه يلزم أن يرعى فيه وجه الله ، ويعلم تماماً أن جوهر الدين فى المعاملة ، أى أن التبسم صدقة والكلمة الطيبة صدقة ويقول الرسول " المسلم هاشاً باش " ، أى أن حسن المقابلة بشاشة الوجه هى عنوان المسلم ولب هذا الدين العظيم .

٤) الاتزان في العلاقة بين المسلمين وغيرهم من أصحاب الديانات الأخرى وهذا يعتمد على قوله تعالى " لاَ إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَد تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ " سورة البقرة . الآية ٢٥٦ ، وقوله تعالى " وَقُلِ الْحَقُّ مِن رَّبِّكُمْ فَمَن شَاء فَلْيُؤْمِن وَمَن شَاء فَلْيَكْفُرْ ... " سورة الكهف . الآية ٢٩ .

- **الحب و الحنين :**

الحب شعور غريب يتدفق من الشخصة بصور متعددة ، وإن كانت باقى المخلوقات لا يبدو منها تدفق الحب إلا فى شكل غريزة الأمومة ولهفة الحيوان الأم على

صغارها ، أما الشخصة فالحب عندها له الكثير من الأشكال ، وقد يختلط الشعور على الشخص نفسه بين شعوره بالحب أو شعوره بالحنين نحو مكان أو أشخاص .

وأول مظاهر الحب المتعارف عليها بين نفوس البشر هو الحب بين نفس الرجل ونفس المرأة ، فالرجل يميل نفسياً وجنسياً إلى المرأة الجميلة ، وقد لا يميل إطلاقاً إلى المرأة غير المرغوبة فى الشكل والطباع ، فيطلق على الشعور الأول إسم الحب ، وكذلك المرأة تميل نفسياً وجنسياً إلى الرجل الوسيم صاحب الذات القوية ، وفى هذه الحالة فهو تعبير خاطئ ، فهو ليس حب وإنما رغبة نفسية وجنسية للإقتراب من إمرأة جميلة أو رجل وسيم وهذا هو ما كان يذهب إليه فرويد فى جميع تحليلاته النفسية ، أن الحب ما هو إلا تعبير عن الرغبة الجنسية بين الرجل والمرأة .

ولكن الأمر لا يقف عند هذا الحد ، فهناك بالفعل علاقة حب بين الرجل والمرأة لا يعرفها فرويد ، ولكننا قد عرفناها من القرآن العظيم حيث قال تعالى " وَهُوَ الَّذِيَ أَنشَأَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ قَدْ فَصَّلْنَا الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَفْقَهُونَ " سورة الأنعام . الآية ٩٨ ، وهذه العلاقة تتولد من جملة مواقف وأحداث وعشرة فى الحياة ، فتتنحى الرغبة الجنسية جانباً وتبقى المشاعر متدفقة تحمل إسم الحب دون النظر لنوع الجنس .

وهناك نوعاً آخر من الحب يعرف بالطاعة العمياء ، وذلك نراه فى طاعة ولاة الأمور والمسئولين من بعض البشر حتى وإن كان هذا يغضب الله تعالى ، كأن يظلم الإنسان ويفترى ويأكل حقوق العباد إرضاءً لشخص آخر بيده مصلحة له ، وهذا النوع من الطاعة سماه الله حباً لأنه طاعة لغير الله كما فى قوله تعالى " وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللّهِ أَندَاداً يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللّهِ وَالَّذِينَ آمَنُواْ أَشَدُّ حُبًّا لِّلّهِ " سورة البقرة . الآية ١٦٥ .

وهناك نوعاً آخر من الحب فى إنتشار الرزيلة والفساد الأخلاقى بين الناس ، وذلك نراه فى كثير من المؤلفين والمخرجين والممثلين والصحفيين وبعض المسئولين عن الإعلام الذين ينادون ليل نهار بحرية الفن وحرية الإبداع وعدم التقيد بمظاهر الدين لأنها تعرقل مسيرة الإبداع، وكل هذا ما هو إلا ستار من الكلمات البراقة التى تأخذ العقول حتى تعطى المبررات المنطقية لتعرى المرأة ورفض الحجاب الشرعى وعدم ممناعة الأحضان والقبلات والإيحاءات الجنسية بين الرجل والنساء على الشاشات المرئية ، وكذلك الوقوف بشدة وصرامة أمام بعض الكلمات مثل العفة والطهارة والتوبة والأخلاق والإحتشام والحجاب ، وهذا الحب الفاسد أشار الله تعالى عنه فى قوله تعالى " إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا " سورة النور . الآية ١٩ .

وهناك حب آخر يجتمع عليه عامة البشر مسلمهم وكافرهم وصغيرهم وكبيرهم ألا وهو حب متاع الدنيا بكل صوره مثل المناصب والمال والبيوت والسيارات والرحلات والطعام والشراب وكافة ما يستمتع به الإنسان فى الدنيا وهو ما صوره الله تعالى فى قوله " زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ " سورة آل عمران . الآية ١٤ ، وقد وصف الله تعالى شعوراً للحب أكثر من ذلك وهو حب الشعور بالحب لدى هذه المتع كما فى قوله جل شأنه " فَقَالَ إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَن ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ " سورة ص . الآية ٢٣ ، ولكن إذا كان هذا ما جبلت عليه الشخصة فما هى المشكلة ؟ ، المشكلة هنا أن الإستغراق فى حب هذه الملذات والمتع مما لاشك فيه أنه يضع جدار عازل بين نفس الإنسان وبين موجبات طاعة الله وأوامره ونواهيه وهنا يجب على الإنسان الفطن وضع الميزان بداخله حتى تتساوى لديه طاعة الله وتنفيذ أوامره مع الإستمتاع بالحلال والطيبات التى خلقها الله ، وقد وصف الله تعالى من يستغرق فى حب الملذات ويتناسى الإمتحان الأكبر الذى

تظهر نتيجته بعد الموت ويوم العرض على الله فى قوله تعالى " إِنَّ هَؤُلَاء يُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَيَذَرُونَ وَرَاءهُمْ يَوْمًا ثَقِيلًا " سورة الإنسان . الآية ٢٧ .

وتحضرنا واقعة على هذا النمط حدثت لأحد أئمة المسلمين وهو ابن حجر العسقلانى كان يرتدى أفخم الثياب ويضع أفضل العطور ويعيش فى رغد ونعيم دنيوى ، فقابله أحد اليهود فى الطريق وكان رث الثياب يبدو عليه البؤس والفقر ، فقال اليهودى مستنكراً " تزعمون أن الله جعل الدنيا سجن للمؤمن وجنة للكافر ، كيف هذا وأنت على هذا الحال وأنا على هذا الحال " فقال له الإمام " نعم هذا صحيح ، فما أنا عليه الآن مقارنة بما ينتظرنى فى الجنة من نعيم الله فأنا فى سجن ، وما أنت عليه الآن وما ينتظرك من عذاب جهنم الشديد فأنت فى جنة على الأرض " ، فالمسألة كلها تتلخص فى التوازن بين الحدود والضوابط التى شرعها الله ورسوله لنا فى القرآن والسنة وبين الإستمتاع بكل ما هو حلال وطيب فى الدنيا .

أما أعلى درجات الحب وأسماها وأرفعها منزلة هى الحب فى الله تعالى كما فى قوله جل شأنه " وَالَّذِينَ تَبَوَّؤُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِن قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ " سورة الحشر . الآية ٩ ، وهذا النوع من الحب يجازى الله عليه بالجنة من شدة مكانته وعظمته، فعندما تحب شخص ليس بينكما مصلحة أو منفعة دنيوية ، وإنما تحبه لصلاحه وتقواه وعفته فهذا هو الحب فى لله ، وقد قال الله تعالى فى حديث قدسى عن السبعة الذين يظلهم الله بظله يوم لا ظل إلا ظله منهم " رجلان تحابا فى الله ، تقابلا عليه وأفترقا عليه"، ولهذ كان الرسول الكريم دائماً يذكر كلمة أخاك بين المسلمين ، حتى ينتشر بين المسلمين الشعور بالأخوة الذى يؤهل حتماً للحب فى الله ، ولعل هذا النوع من الحب تجهله نظريات الصحة النفسية تماماً ، فليس فى مفهوم الغرب أو فى تكوينهم الفكرى

مسألة الحب فى الله ، أو أن تحب شخص بدون مصلحة أو منفعة ملموسة ، فهو من الأمور التى تفرد بها القرآن وشجعها وأثاب الله عليه من أخذ بها، حتى أن الرسول الكريم كان يعلم أصحابه أن من أحب شخصاً أن يخبره أنه يحبه فى الله وعلم الآخر أن يقول له " أحبك الله الذى أحببتنى فيه " .

والدرجة التالية لهذه المكانة من الحب هو حب الله تعالى لذاته ، وهذا ليس بعيد المنال فقد أخبرنا الله صراحة أن من البشر أشخاص يحبهم الله وهم يحبون الله حباً صادقاً كما فى قوله تعالى "َسَوْفَ يَأْتِي اللّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ " سورة المائدة . الآية ٥٤ ، وقد ذكر الرسول المعلم " أن الله إذا أحب عبداً نادى جبريل وقال أنى أحب عبدى فلاناً فأحبه ، ثم ينادى الملائكة كلهم أن الله يحب عبده فلاناً فأحبوه ، ثم ينزل الله محبته فى الأرض فى نفوس عباده " وهذا يعبر عنه المثل القائل من حبه ربه حبب فيه خلقه .

أما مسألة الحنين لبعض الأشخاص أو الأماكن قد لا تضح الصور هل هى بمثابة شعور بالحب أم مجرد شعور بالألفة تجاه بعض الأشخاص والأماكن ، فقد يشعر الشخص بالألفة والأرتياح مع والديه وأخوته وأقاربه وأصحابه وفى بعض الأماكن مثل الذى نشأ فيها صغيراً أو من كانت له فيها ذكريات وأحداث فى حياته ، فالحنين هنا مظهر من مظاهر الحب أو مظهر من مظاهر الألفة ، فقد يكون الحب للوالدين والألفة للأقارب أو الحب للبيت الذى ولدت فيه والألفة للمدرسة التى تخرجت منها .

ولعل الفرق بين مظهر الحنين النابع من الحب ومظهر الحنين النابع من الألفة يظهر فى الأوقات العصيبة ، كأن أكون أشعر بالألفة مع أقاربى والحنين إليهم ولكنى لا أتحمل معانتهم وخدمتهم فى المرض أو فى الديون أو المشاكل الخاصة بهم ، ولكن شعورى بالحب والحنين مع الوالدين أو الأشقاء يجعلنى أتحمل صعوبات الحياة معهم فى

الأوقات العصيبة ، ولعل هذا هو الفارق بين شعور الحنين المقترن بالألفة و شعور الحنين المقترن بالحب ، أما الأماكن فالأمر فيها أقل حدة وقد يتلاشى ، ولا ننسى قول النبى لمكة عندما خرج منها مهاجراً " والله إنك لأحب البلاد إلى ولولا أن أهلك أخرونى منك ما خرجت " ، ومع ذلك بعد فتح مكة آثر النبى العودة إلى المدينة عن طيب خاطر حتى مات فيها عندما رأى أن مصلحة المسلمين والدعوة تتطلب ذلك .

- **المس من الجن :**

كلمة الجن تعنى خلق على الأرض غير مرئى ومستورين عن نظر للإنسان ، وهم حقيقة لا جدال فيها ، فهم خلق من خلق الله ، فيهم المؤمن والكافر والكافر منهم يطلق عليه الشيطان من فداحة تصرفاته ، والجن أنواع متعددة فى القدرة على الفعل ، فهم أشبه بالقبائل المتخلفة فى الخصائص وقد أخبرنا القرآن الكريم أن منهم الغواصين فى البحر ومنهم من يسكن الصحراء، ومنهم من يعاشر الإنس ، وغيرهم الكثير .

ولكن ما مدى إرتباط الجن بالإنسان من واقع القرآن الكريم ومن ملفات الصحة النفسية ؟ ، فقد ثبت من آيات القرآن الكريم أن هناك ما يسمى بالمس من الشيطان ، والذى يكون من آثاره شعور الإنسان بالتوهان وعدم التحكم الكامل فى أعصابة ، وذلك من خلال قوله تعالى " الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لاَ يَقُومُونَ إِلاَّ كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ " سورة البقرة . الآية ٢٧٥.

وهؤلاء الطائفة من الجن الذين يتعمدون وقوع الإيذاء بالإنسان وضعهم الله تعالى مع الفاسقين والملحدين من البشر فى مرتبة واحدة فى قوله تعالى " وَلَوْ شِئْنَا لَآتَيْنَا كُلَّ نَفْسٍ هُدَاهَا وَلَكِنْ حَقَّ الْقَوْلُ مِنِّي لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ " سورة السجدة . الآية ١٣ .

إذاً فالجن منهم من يسعى لطريق الله وهؤلاء لا خوف منهم على الإنسان وهذه الطائفة هى من قال الله تعالى عنها " قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا " سورة الجن . الآية ١ .

ومنهم يقوم بدور الهداية والدعوة لباقى عشيرتهم من الجن كما فى قوله تعالى " وَإِذْ صَرَفْنَا إِلَيْكَ نَفَرًا مِّنَ الْجِنِّ يَسْتَمِعُونَ الْقُرْآنَ فَلَمَّا حَضَرُوهُ قَالُوا أَنصِتُوا فَلَمَّا قُضِيَ وَلَّوْا إِلَى قَوْمِهِم مُّنذِرِينَ " سورة الأحقاف . الآية ٢٩

أما الطائفة التى يحاول الإنسان الإتصال بها بأى وسيلة ممكنة هى ولا شك الطائفة الضالة من الجن كما قال تعالى " وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا " سورة الجن . الآية ٦، ومن يسعى دائماً لمحاولات الإتصال بالجن يصبح مادة خصبة وسهلة للجن العاصى والفاسق أن يسيطر عليه ويطوعه كيف شاء كما فى قوله تعالى " وَقَيَّضْنَا لَهُمْ قُرَنَاء فَزَيَّنُوا لَهُم مَّا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَحَقَّ عَلَيْهِمُ الْقَوْلُ فِي أُمَمٍ قَدْ خَلَتْ مِن قَبْلِهِم مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ إِنَّهُمْ كَانُوا خَاسِرِينَ " سورة فصلت . الآية ٢٥ ، وهذا النوع من عصاه الجن والمارقين الذين يسمون بالشياطين يجدون طريقاً سهلاً للوسواس والنفث فى روع الإنسان الذى يلجأ إليهم كما فى قول الله عز شأنه " يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلاَّ غُرُورًا " سورة النساء . الآية ١٢٠ .

ولكن شياطين الجن لا يكتفون فقط بالعصاه من البشر ولكن دائماً يكون لهم محاولات مع الصالحين أيضاً عسى أن يفوزوا منهم بمعصية لله كما فعلها قبلهم إبليس مع نبى الله آدم ، ومربط الفرس هنا هو كيف يتم هذا الإتصال بينهم ؟ ومدى تأثير الجن على الإنسان ؟ .

على الرغم أن الجن مسألة غيبية ، وأوربا فى العصر الحديث وبعد فصل الكنيسة والمعتقدات الدينية عن الحياة العامة أصبحت لا تؤمن إلا بالعلم فقط ، وكل ماتراه بالعين، إلا أن هناك ظواهر لأمور وقفوا عند تفسيرها، كأن يصاب الإنسان بحالة من الصرع والتشنج ، أو بعض حالات التوهان ، وعند الكشف الطبى عليه يرى أنه سليم جسدياً ، فيتم تحويلة للطب النفسى وتجرى عليه كل نظريات الصحة النفسية ، ولكن يقف الأمر محيراً إذ أن الصحة النفسية لا تجد فى طياتها ما يعالج هذه الظاهرة ، وهنا تطرق الأمر لمسألة وقوع الإنسان تحت ضغط خفى له سمات وصفات مختلفة فى تأثيرها ولذلك أطلق عليه علماء الغرب علم الباراسيكولوجى ، أى علم ما وراء الطبيعة ، وبدأوا يضعون فى إعتبارهم تأثير هذه المخلوقات الخفية على الشخصة .

ولعل الجن بحكم تكوينه وخلقه أصبح لديه القدرة على الدخول فى جسد الإنسان ، بل الأكثر من ذلك أنه يمكن لأكثر من جن الدخول فى جسد واحد ، وقد تم كشف النقاب عن هذه المسألة الغيبية من خلال حديث الجن نفسه مع أحد المعالجين أثناء محاولاته لطرده من جسد الإنسان ، فأخبر الجن أنه يدخل لجسد الإنسان من خلال لحظة ضعف، وهذه اللحظة تكون فى حالتين فقط ، إما فى لحظات الغضب الشديد التى لا يذكر الإنسان وقتها الله جل شأنه ، أو فى أوقات المعصية الشديدة مع إنقطاع الإنسان تماماً عن الصلاة وذكر الله ، وما إن يتمكن الجن من الدخول فى جسد الإنسان إلا ويمارس عليه ضغوط مختلفة حسب قدرة هذا الجن .

ولكن ما هو تأثير الجن على الإنسان بصفة عامة ؟ ، قد أخبرنا الله تعالى " إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا " سورة النساء .الآية ٧٦ ، فالشيطان أو ما يعرف بالجن الكافر ليست لديه قوة خارقة على الإنسان، بل هى محاولات الوسوسة وتزين الأمور الباطلة ،

ولا أدل على ذلك من تصوير الله تعالى للحوار الذى سوف يدور بين الشيطان ومن إتبعه من البشر يوم القيامة حينما يتهمه الإنسان أنه وراء إضلاله فقال تعالى " وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الأَمْرُ إِنَّ اللّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَانٍ إِلاَّ أَن دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلاَ تَلُومُونِي وَلُومُواْ أَنفُسَكُم مَّا أَنَاْ بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنتُمْ بِمُصْرِخِيَّ إِنِّي كَفَرْتُ بِمَآ أَشْرَكْتُمُونِ مِن قَبْلُ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ " سورة إبراهيم .الآية ٢٢ ، وهذا هو عين ما أقره الله تعالى فى بادئ الأمر حينما أنزل آدم وحواء وإبليس على سطح الأرض فقال تعال لإبليس " إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلاَّ مَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ " سورة الحجر .الأية ٤٢ .

فمسألة تعرض الجن للإنسان مسألة محدودة ومحسوبة ، ومن الممكن أن يكون الإنسان أقوى بكثير من كل طوائف الجن ، وذلك بقوة الإيمان واليقين بالله تعالى مع التحرز بذكر الله والصلاة والصوم ، وتحضرنا القصة الشهيرة لعمر بن الخطاب عندما كان يسير فى الطرقات وكان فيه شياطين من الجن ففروا عندما رأوه فزعاً منه ، فقال له النبى الكريم " إن الشيطان ليخاف منك ياعمر " ، وبهذا نستخلص أن تعرض الجن للإنسان بالأذى يأتى من ضعف الإنسان وهوانه وعدم تمسكه بفرائض الله وذكره وليس من قوة الشيطان أو لإستخدامه لوسائل خارقة .

- **تقبل أصحاب الدين الآ خر :**

بكل نفس بشرية نصيب من التعصب لجماعتها سواء كانت هذه الجماعة مؤمنة أو ملحدة ، فالهندوس عبدة البقر فى الهند يكرهون ويقاتلون المسلمين هناك والعكس صحيح ، حتى الشيعة والسنة أصحاب الدين الواحد والكتاب الواحد يتقاتلون ويتناحرون .

ولكننا ليس بصدد الحديث عن أصحاب الملل الأخرى وكيف ينظرون إلى أصحاب الديانات المختلفة ، ولكن ما يعنينا هنا هو نظرة المسلمين لغيرهم من خلال القرآن العظيم والصحة النفسية ، وهنا يتبادر سؤال .. لماذا يهجو المسلم أو يحتقر أصحاب الديانات الأخرى ؟ ، هل هو حباً كبيراً للإسلام ؟ أم شعوره بتدنى مكانة غير المسلمين ؟ ، فإذا كانت الإجابة الأولى، فالحب والإنتماء للإسلام بعيد تماماً عن إحتقار أصحاب الديانات الأخرى وسوف نذكر الدليل على ذلك ، أما إن كانت الإجابة الثانية ، فلا خلاف أن المسلم أعلى مكانة من غيره ، ولكن علو مكانته لا تأتى إلا من عدم إحتقاره وكبره على الآخرين .

ومن المنظور النفسى نجد أن هناك ميلاً شديداً فى النفس للعصبية والنظام القبلى، وهذا هو ما حاربه الإسلام فى معاركه الأولى لتصحيح مسار الشخصة ، فكانت المعادلة الصعبة التى جعلت للمسلمين شأناً كبيراً بين العرب والروم والفرس كافة هى تحويل الإنتماء والعصبية إلى الله وحده ، وتحطيم أى عصبية أخرى ، فلا إنتماء للمهاجرين أو الإنصار أو العرب أو العجم أو السادة أو العبيد أو الرجال أو النساء ، وعندما تم كسر حدة العصبية لغير الله ، أصبحت تعاليم الله فقط هى المجال الوحيد الذى ينتمى إليه الجميع

ومن هنا فإذا كان الله تعالى قد أمر بالتعامل مع أصحاب الديانات الأخرى بشئ من الرفق واللين فى جميع المعاملات الدنيوية وحتى الدخول معهم فى مناظرات العقيدة بالحسنى ، فقد أصبح تقبل أصحاب الدين الآخر من أهم عوامل الحب والإنتماء الشديد للإسلام لأنه تنفيذ لأمر الله كما فى قوله تعالى " لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي

الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُم مِّن دِيَارِكُمْ أَن تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ " سورة الممتحنة . الآية ٨ .

وقد نرى كثيراً من المسلمين من يشعر بحاجز نفسى كبير عند تعامله مع غير المسلمين ، بل ويستنكف الخوض معهم فى أى معاملات أو علاقات إنسانية والسبب الرئيسى هو الإختلاف فى العقيدة، وشعور المسلم أنه طاهر بحكم إيمانه بالله ورسوله محمد صلى الله جل شأنه عليه وسلم ، وأن ماعداه ليس على نفس الدرجه من الطهاره والنقاء ، فهنا يجب التركيز على مسألة هامة وهى أن الرسول العظيم يعد أطهر وأنقى هذه الأمة ، ومع ذلك تعامل مع غير المسلمين والكافرين به شخصياً فى تعاملات خاصة جداً ترجع لطبيعة الشخص ذاته ومدى إحترامه وإلتزامه بمبادئ عامة ، فقد كان دليل الرسول فى الهجرة عبد الله بن أريقط وكان كافراً بالرسول ذاته ، ولكنه كان أميناً على السر وماهراً فى عمله فى معرفة ممرات الجبال ، وهكذا اليهود والنصارى ، وقد أخبرنا الله جل شأنه تعالى " وَمِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ إِن تَأْمَنْهُ بِقِنطَارٍ يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ وَمِنْهُم مَّنْ إِن تَأْمَنْهُ بِدِينَارٍ لاَّ يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ إِلاَّ مَا دُمْتَ عَلَيْهِ قَآئِمًا ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُواْ لَيْسَ عَلَيْنَا فِي الأُمِّيِّينَ سَبِيلٌ وَيَقُولُونَ عَلَى اللّهِ الْكَذِبَ وَهُمْ يَعْلَمُونَ " سورة آل عمران . الآية ٧٥ .

حتى الدخول مع غير المسلمين فى مسائل العقيدة فقد حدده الله جل شأنه أن يكون فى حدود توضيح العقيدة وسماحة الإسلام دون محاولات القهر والعنف الذى يظهر صورة الحرب الكلامية والتى تتطور للعنف الجسدى ، وعلى كل مسلم أن يتذكر جيداً كيف كان يدعو الرسول العظيم إلى الإسلام بالهوادة واللين ، كما قال تعالى " قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْاْ إِلَى كَلَمَةٍ سَوَاء بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلاَّ نَعْبُدَ إِلاَّ اللّهَ وَلاَ نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلاَ يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضاً أَرْبَابًا مِّن دُونِ اللّهِ فَإِن تَوَلَّوْاْ فَقُولُواْ اشْهَدُواْ بِأَنَّا مُسْلِمُونَ " سورة أل عمران .

الآية ٦٤ ، وقوله تعالى " وَلَا تُجَادِلُوا أَهْلَ الْكِتَابِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ وَقُولُوا آمَنَّا بِالَّذِي أُنزِلَ إِلَيْنَا وَأُنزِلَ إِلَيْكُمْ وَإِلَهُنَا وَإِلَهُكُمْ وَاحِدٌ وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ " سورة العنكبوت . الآية ٤٦ .

وقد كان عمر بن الخطاب هو المثال الحى للإسلام بكل حدوده وضوابطه فمع أنه قلعة الإسلام وحامى العقيدة والفاتح العظيم لبلاد الفرس والروم ، إلا أنه أمر عمرو بن العاص أن يأتى من مصر هو وإبنه ووقف أمام رجل مصرى من النصارى قد ضرب إبن عمرو بن العاص إبنه عندما سبقه فى مسابقة عدو قائلاً له أتسبق إبن الأكرمين ، فشكاه المصرى إلى عمر بن الخطاب فى المدينة ، فقال عمر لإبن المصرى إضرب إبن الأكرمين وعاتب عمرو بن العاص على فعل إبنه قائلاً متى لإستعبدتم الناس وقد ولدوا أحراراً .

حتى فى الجزية المفروضة على غير المسلمين عندما اشتكى رجل عجوز من النصارى الفاقه وقلة المال وأنه لا يقدر على دفع الجزية فأمر عمر للذمى برفع الجزية عنه وإعطائه ما يكفيه من مال المسلمين ويقول قولته الشهيره ما عدلنا إذا أكلنا شبابه ولم نرحم شيخوخته .

فهل كل هذا يعنى أن عمر بن الخطاب قد يقبل أى تقصير فى حدود الإسلام ، أو أنه يوافق على أى عقيدة غير عقيدة المسلمين ، بالطبع لا، فحبه الشديد للإسلام وتعاليمه هو الدافع له لفعل كل هذا ، وهذا هو مربط الفرس فى تقبل أصحاب الدين الآخر .

فإن كان المسلم يأنف من تعامله مع أصحاب الديانات الأخرى، فليضع فى حسابه أن إنتمائه للإسلام هو الذى يفرض عليه أن يتعامل معهم فى حدود التعامل

الإنسانى الراقى العادل الذى ليس فيه تجاوز أو طغيان عليهم أو السماح لهم بتخطى حدود الله وتعاليم الإسلام .

ولعل هناك حديثاً لسيد المرسلين قد يستند إليه البعض وهو " لا تصاحب إلا مؤمناً ولا يأكل طعامك إلا تقى " وكذلك قول الله تعالى " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تَتَّخِذُواْ الْيَهُودَ وَالنَّصَارَى أَوْلِيَاء بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاء بَعْضٍ وَمَن يَتَوَلَّهُم مِّنكُمْ فَإِنَّهُ مِنْهُمْ إِنَّ اللّهَ لاَ يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ " سورة المائدة . الأية ٥١ ، وهذا لا ينافى ما قلنا سابقاً ، فلا يطلب من المسلم أن يندمج كلياً أو أن يندفع بعلاقاته مع غير المسلمين فى أموره الخاصة، أو أن يفضى إليهم بأسراره الذات ، أو أن يتخذهم صور للتقليد والتشبه ، ولكن لا بد من وضع الميزان النفسى بين الرفق والود فى التعامل معهم وبين تعاليم الله ورسوله كما فعل الرسول صلوات ربى وسلامه عليه وصحابته .

- **الفراسة :**

الفراسة لفظ عربى يعبر عن قراءة الذات من ملامحها ، وقد كان لهذا العلم أرباب ومهتمين به وقد انتشر فى اليمن بعد الإسلام ، حتى أن الإمام الشافعى رحمه الله عندما ذهب إلى اليمن طالباً للعلم قابل أهل علم الفراسة وسمع منهم ، وعلى الرغم أن الإمام مالك قد حظره من أن ينخرط فى هذا العلم حيث أنه لا جدوى منه ، لأنه يعتمد على قراءة الغيب فى وجوه البشر ، إلا أن الإمام الشافعى رأى أنه لا ضرر منه حيث أنه يزيد من قدرة الشخص على فهم بواطن الشخصة .

والذين يرفضون مسألة الفراسة والخوض فيها من أئمة المسلمين يعتمدون على قول الله تعالى " أَعِندَهُ عِلْمُ الْغَيْبِ فَهُوَ يَرَى " سورة النجم . الآية ٣٥، وقوله تعالى " وَعِندَهُ

مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لاَ يَعْلَمُهَا إِلاَّ هُوَ " سورة الأنعام . الآية ٥٩ ، فهم يرون أن الفراسة مجرد إستقراء للغيب وهذ أمر لا طائل منه لأن الله تعالى حسم المسألة بإن الغيب لا يعلمه سواه.

أما الصحة النفسية فقد أشارت إلى مسألة الفراسة بأنها الحاسة السادسة التى يتمكن من خلالها الفرد أن يشعر بما يدور فى نفس الآخرين ويتوقع ردود أفعالهم ، وأطلقت عليها لفظ الحاسة إستكمالاً للحواس الخمس لدى الإنسان ولما لها من نفس الشعور بالآخرين ، وقد أقرت الصحة النفسية أن هذه الحاسة غير متوفرة لدى كافة البشر وتزداد وتنقص مثلها كأى حاسة أخرى .

كما ذكرت الصحة النفسية الفراسة بمفهوم آخر على أنها معرفة سمات الذات وخصائصها عن طريق رؤية أو إدراك أودراسة ملامحها الخارجية المحسوسة مثل تكوين الرأس وشكلها ، وملامح الوجه أو أجزائه ومكوناته المختلفة ، وشكل الجسم ونسب أجزائه ومكوناته ، وتعتمد الصحة النفسية على نظرية لمبروزو العالم الإيطالى الذى اهتم بدراسة الجريمة فى وضع تصنيف للمجرمين واكتشافهم بناء على دراسة تقع فى حدود الفراسة ، وبذلك أعطى دفعة كبيرة فى العصر الحديث لإحياء الفراسة والإعتماد عليها بناء على ادعاءات علمية ، أغلبها باطل لم تثبت الدراسات العلمية الجادة صوابه .

ويعتبر جول عالم التشريح الألمانى هو أول من استخدم مصطلح علم فراسة الدماغ ، وتقوم نظريته على أن هناك علاقة واضحة بين مناطق محددة فى الدماغ وبين بعض القدرات والوظائف العقلية المعينة ، وأن هذه المناطق المحددة كلما كانت كبيرة كانت القدرات والوظائف الخاصة بها أقوى وأعلى ، ولكن هذه النظرية أيضاً لم تثبتها الدراسات العلمية وبالتالى لا تلقى اعترافا لدى المختصين

وهنا سؤال يطرح نفسه .. هل يقر القرآن الكريم مسألة الفراسة أو الحاسة السادسة؟، بالفعل يقرها القرآن ولكن بمفهوم أعمق كما فى قوله تعالى " إِلاَّ الْمُسْتَضْعَفِينَ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاء وَالْوِلْدَانِ لاَ يَسْتَطِيعُونَ حِيلَةً وَلاَ يَهْتَدُونَ سَبِيلاً " سورة النساء .الآية ٩٨ ، فقد جعل الله تعالى الحيلة وهى أحد روافد القوة من فقدها كان من المستضعفين ، والحيلة هى كيفية التصرف بدهاء حتى أخرج من مأزق أو أحصل على حقى بصورة غير مباشرة .

فالفراسة بالمفهوم القرآنى مساحة متسعة من العقل الراجح والتصرف النادر فى المواقف التى تحتاج فطنه ، وإلينا ما حدث من نبى الله إبراهيم قبل أن يجهر بدعوته ، وقد طلب منه قومه أن يذهب معهم للمعبد لعبادة آلهتهم ، فنظر فى النجوم كما يفعل قومه لمعرفة الصحة والمرض وقال لهم إنى مريض ، فأعتذر بطريقة لبقة حتى يخرج من مأزق العبادة لغير الله ويحافظ على دعوته التى لم يجهر بها حتى ذلك اليوم ، وذلك فى قوله تعالى " فَنَظَرَ نَظْرَةً فِي النُّجُومِ * فَقَالَ إِنِّي سَقِيمٌ * فَتَوَلَّوْا عَنْهُ مُدْبِرِينَ " سورة الصافات الآيات ٨٨ - ٩٠ ، وكذلك ما حدث من نبى الله محمد عند الهجرة عندما جعل على بن أبى طالب يرقد فى فراشة حتى يخدع المشركين ويظنون أنه النبى حتى يتمكن عليه الصلاة والسلام من تنفيذ مخطط الهجرة مع أبى بكر الصديق ويكسب المزيد من الوقت .

فمما لاشك فيه أن الفراسة مرتبطة بشكل وثيق بالذكاء فهى ليست درباً من دروب الغيب أو قراءة الفنجان ، وإنما هى مسألة ربط الأحداث مع إسترجاع لمواقف مشابهة يتم من خلالها بناء موقف جديد مضاف إليه الذكاء الفطرى الذى يتمتع به كل صاحب عقل نقى واعى .

وقد قال الله تعالى. " إن في ذلك لآيات للمتوسمين " ذكر عدد من أهل العلم أن هذه الآية في أهل الفِراسة ، والفِراسة نور يقذفه الله في قلب عبده المؤمن الملتزم بسنة نبيه صلى الله عليه وسلم يكشف له بعض ما خفي على غيره مستدلاً عليه بظاهر الأمر فيسدد في رأيه ، يفرق بهذه الفراسة بين الحق والباطل والصادق والكاذب دون أن يستغني بذلك عن الشرع .

هذه الفراسة هي ما يسميه العلماء بالفراسة الإيمانية ، وهذا يكون بحسب قوة الايمان ، فمن كان أقوى إيماناً فهو أحد فِراسةً . فمن غرس الايمان في أرض قلبه الطيبة الزاكية وسقى ذلك الغراس بماء الاخلاص والصدق والمتابعة ، كان من بعض ثمره هذه الفراسة . وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم . (اتقوا فراسة المؤمن فإنه ينظر بنور الله، ثم قرأ قول الله تعالى. " إن في ذلك لآيات للمتوسمين ") . وعن أنس رضي الله عنه قال . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم . (إن لله عباداً يعرفون الناس بالتوسم) رواه الطبراني في الأوسط . وأصل هذا النوع من الفراسة ، من الحياة والنور اللذين يهبهما الله تعالى لمن يشاء من عباده فيحيا القلب بذلك ويستنير ، فلا تكاد فراسته تخطئ قال الله تعالى. " أومن كان ميتاً فأحييناه وجعلنا له نوراً يمشي به في الناس كمن مثله في الظلمات ليس بخارج منها ".

هذه الفراسة تتكون للعبد بحسب قربه من الله، فإن القلب إذا قرب من الله انقطعت عنه معارضات السوء المانعة من معرفة الحق وإدراكه ، وكان تلقيه من مشكاة قريبة من الله بحسب قربه منه ، وأضاء له من النور بقدر قربه ، فرأى في ذلك ما لم يره البعيد المحجوب . وقد دخل قوم على عمر بن الخطاب رضي الله عنه ، وعمر في مقدمة الصحابة ممن عرف بالفراسة رضي الله عنه وسيأتي معنا شيئ من أخباره بعد

قليل ، قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم كما في صحيح البخاري. (لقد كان فيما قبلكم من الأمم ناس مُحدّثون فإن يك في أمتي فإنه عمر) . دخل قوم على الفاروق عمر فصعّد فيه عمر النظر وصوّبه ، وقال . أيهم هذا ؟ قالوا . مالك بن الحارث ، فقال. ما له قاتله الله، إني لأرى للمسلمين منه يوماً عصيباً . فكان كما تفرس رضي الله عنه فكان منه في الفتنة ما كان .

ودخل رجل على عثمان بن عفان رضي الله عنه وقد رأى امرأة في الطريق فتأمل محاسنها ، فقال له عثمان . يدخل عليّ أحدكم وأثر الزنى ظاهر على عينيه ؟! فقلت . أوحيٌ بعد رسول الله صلى الله عليه وسلم ؟ فقال . لا، ولكن تبصرة وبرهان وفراسة صادقة .

فالفرق بين الفراسة والظن أن الظن يخطىء ويصيب وهو يكون مع ظلمة القلب ونوره وطهارته ونجاسته، ولهذا أمر تعالى باجتناب كثير منه ، وأخبر أن بعضه إثم . وأما الفراسة فأثنى على أهلها ومدحهم في قوله تعالى" إن في ذلك لآيات للمتوسمين " قال ابن عباس رضي الله عنهما وغيره أي للمتفرسين وقال تعالى. " يحسبهم الجاهل أغنياء من التعفف تعرفهم بسيماهم " وقال تعالى. " ولو نشاء لأريناهم فلعرفتهم بسيماهم ولتعرفنهم في لحن القول " فالفراسة الصادقة لقلب قد تطهر وتصفى وتنزه من الأدناس وقرب من الله فهو ينظر بنور الله الذي جعله في قلبه . ثبت في الصحيح من حديث أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم فيما يروي عن ربه عز وجل أنه قال. (ما تقرب إليّ عبدي بمثل ما افترضت عليه، ولا يزال عبدي يتقرب إلى بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها) .

فأخبر سبحانه أن تقرب عبده منه يفيده محبته له فإذا أحبه قرب من سمعه وبصره ويده ورجله فسمع به وأبصر به وبطش به ومشى به فصار قلبه كالمرآة الصافية تبدو فيها صور الحقائق على ما هي عليه فلا تكاد تخطىء، له فراسة فإن العبد إذا أبصر بالله أبصر الأمر على ما هو عليه، فإذا سمع بالله سمعه على ما هو عليه وليس هذا من علم الغيب بل علام الغيوب قذف الحق في قلب قريب مستبشر بنوره غير مشغول بنقوش الأباطيل والخيالات والوساوس التي تمنعه من حصول صور الحقائق فيه ، وإذا غلب على القلب النور فاض على الأركان وبادر من القلب إلى العين فكشف بعين بصره بحسب ذلك النور، وقد روي عن الشافعي ومحمد بن الحسن أنهما كانا بفناء الكعبة ورجل على باب المسجد فقال أحدهما. أراه نجاراً، وقال الآخر. بل حداداً، فتبادر من حضر إلى الرجل فسأله فقال. كنت نجاراً وأنا اليوم حداد .

وقال ابن القيم رحمه الله . كان الصديق رضي الله عنه أعظم الأمة فراسة وبعده عمر بن الخطاب رضي الله عنه ووقائع فراسته مشهورة فإنه ما قال لشيئ أظنه كذا إلا كان كما قال، ويكفي في فراسته. موافقته ربه في المواضع المشهورة .

فمن ذلك أنه قال. يارسول الله لو اتخذت من مقام إبراهيم مصلى فنزلت. " واتخذوا من مقام إبراهيم مصلى ". وقال. يا رسول الله لو أمرت نساءك أن يحتجبن ، فنزلت آية الحجاب . واجتمع على رسول الله صلى الله عليه وسلم نساؤه في الغيرة فقال لهن عمر . عسى ربه إن طلقكن أن يبدله أزواجا خيرا منكن ، فنزلت كذلك . وشاوره رسول الله صلى الله عليه وسلم في أسارى يوم بدر فأشار بقتلهم ونزل القرآن بموافقته .

مرّ بعمر رضي الله عنه سواد بن قارب ولم يكن يعرفه فقال . لقد أخطأ ظني وإنّ هذا كاهنٌ ، أو كان يعرف الكهانة في الجاهلية ، فلما جلس بين يديه سأله عمر عن ذلك، فقال. صدقت يا أمير المؤمنين . كنت كاهناً في الجاهلية.

قال ابن القيم . وفراسة الصحابة رضي الله عنهم أصدق الفراسة، ولقد شاهدت من فراسة شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله أموراً عجيبة وما لم أشاهده منها أعظم وأعظم ووقائع فراسته تستدعي سِفراً ضخماً .

ومن دقيق فراسة الصحابي جرير بن عبدالله البجلي رضي الله عنه أن قال الشعبي كان عمر في بيت ومعه جرير بن عبد الله فوجد عمر ريحا فقال. عزمت على صاحب هذه الريح لمّا قام فتوضأ، فقال جرير يا أمير المؤمنين أو يتوضأ القوم جميعا فقال عمر. يرحمك الله نعم السيد كنت في الجاهلية ونعم السيد أنت في الإسلام .

ومن دقيق الفراسة أن المنصور جاءه رجل فأخبره أنه خرج في تجارة فكسب مالا، فدفعه إلى امرأته، ثم طلبه منها، فذكرت أنه سرق من البيت ولم ير نقباً ولا أمارة، فقال المنصور منذ كم تزوجتها، قال منذ سنة، قال بكرا أو ثيبا، قال ثيبا، قال فلها ولد من غيرك، قال لا، قال فدعا له المنصور. بقارورة طيب كان حاد الرائحة وغريب النوع فدفعها إليه وقال له تطيب من هذا الطيب فإنه يذهب غمك فلما خرج الرجل من عنده قال المنصور لأربعة من ثقاته . ليقعد على كل باب من أبواب المدينة واحد منكم، فمن شم منكم رائحة هذا الطيب من أحد فليأت به، وخرج الرجل بالطيب فدفعه إلى امرأته فلما شمته بعثت منه إلى رجل كانت تحبه وقد كانت دفعت إليه المال فتطيب منه ، ومر مجتازا ببعض أبواب المدينة فشم الموكل بالباب رائحته عليه فأتى به المنصور فسأله من أين لك هذا الطيب فلجلج في كلامه ، فدفعه إلى والي الشرطة فقال إن أحضر لك كذا

وكذا من المال فخل عنه وإلا اضربه ألف سوط، فلما جرّد للضرب أحضر المال على هيأته فدعا المنصور صاحب المال فقال. أرأيت إن رددت عليك المال تحكّمني في امرأتك، قال نعم، قال هذا مالك، وقد طلقت المرأة منك.

وقال رجل لإياس بن معاوية . علمني القضاء فقال إن القضاء لا يعلم إنما القضاء فهم ، ولكن قل. علمني من العلم . وهذا هو سر المسألة فإن الله سبحانه وتعالى يقول. " وداود وسليمان إذ يحكمان في الحرث إذ نفشت فيه غنم القوم وكنا لحكمهم شاهدين * ففهمناها سليمان وكلا آتينا حكما وعلما " فخص سليمان بفهم القضية وعمهما بالعلم . وكذلك كتب عمر إلى قاضيه أبي موسى في كتابه المشهور وقال له . الفهم الفهم فيما أدلي إليك . والذي اختص به إياس وشريح وغيرهم من أهل الفراسة مع مشاركتهما لأهل عصرهما في العلم هو الفهم في الواقع والاستدلال بالأمارات وشواهد الحال، وهذا الذي فات كثيرا من الحكام والقضاة فأضاعوا كثيرا من الحقوق .

وخلاصة القول أن الفراسة هى مسألة تخمين لمعرفة ما يدور فى الشخصة ، أو تخمين لمعرفة أحداث وأقوال لم يسمعها صاحب الفراسة وإنما توقعها ، وهنا لا يتعارض المبدأ القرآنى بأن الغيب صفة مميزة لله وحده وبين إستقراء الأحداث وإن لم تكن مطابقة ولكن تكون أقرب ما يكون من الواقع .

- **أثر الكلمات :**

الكلمات التى تصدر من بنى البشر هى ماتميزهم عن باقى المخلوقات ولولا الكلمات لما كانت الحضارات والرسالات السماوية ، ولكى نبدأ بالحديث عن تأثير الكلمات على الشخصة نذكر أولاً العبارة الشهيرة والمتداولة التى تعبر بصدق عن تأثير الكلمات وهى " الكلمة نور وبعض الكلمات قبور" وهى ولا شك حقيقة قاطعة حيث أن

الكلمة ترفع المعنويات وتشحذ الهمم وتقوى الإرادة وتبعث الراحة والسرور وتصبح من أهم عوامل السعادة ، والكلمة قد تدفع الشخص للإكتئاب واليأس والإحباط .

وفى هذا المعنى يقول الله تعالى " أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللّهُ مَثَلاً كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاء " سورة إبراهيم .الآية ٢٤ حتى أن آدم عليه السلام حينما عصى الله تعالى فى بدأ الخلق وشعر بعدها بالندم أراد أن يتوب ، وفى هذه الحالة علمه المولى عز وجل كيف يتوب ويكفر عن خطأة وكان ذلك ببعض الكلمات التى قالها وتقبلها الله منه حيث يقول جل شأنه " فَتَلَقَّى آدَمُ مِن رَّبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ " سورة البقرة . الاية ٣٧ .

ولعلنا لو نظرنا لأثر الكلمات فى الصحة النفسية والعلاج النفسى لوجدنا أن عليها يقوم العلاج برمته ، حيث لا منفذ للمعالج كى يغوص فى نفس المريض إلا من خلال الكلمات التى ينطق بها المريض، ومنها يفهم المعالج ما يريد ويعتمد على زلات اللسان وما إلى ذلك .

ومن هذا المطلق فإن للكلمات شأن عظيم الأثر فى الحياة وفى الخلق، ويروى فى الأثر أن الله أول شئ خلقه كان القلم ، ثم قال الله تعالى له أكتب ، فقال القلم وما أكتب ، قال تعالى أكتب كل شئ ، فكان القلم يكتب كلمات ، وهذه الكلمات المكتوبة تأخذ قوة التنفيذ بكلمة أخرى من الله جل شأنه وهى كلمة " كن " حيث يقول تعالى " بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَإِذَا قَضَى أَمْراً فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُن فَيَكُونُ " سورة البقرة . الآية ١٧٧ ، وقوله تعالى " إِنَّ مَثَلَ عِيسَى عِندَ اللّهِ كَمَثَلِ آدَمَ خَلَقَهُ مِن تُرَابٍ ثِمَّ قَالَ لَهُ كُن فَيَكُونُ " سورة آل عمران . الآية ٥٩.

فمن الواضح أن الله تعالى يسير الكون والخلق بالكلمات ، وجعل للبشر نصيب منها يتعاملون بها فيما بينهم فكانت لها القوة فى التأثير مع الفرق الكبير بين قوة الله وقوة البشر ، فكلمات الله تستمد قوتها من جلال الله وعظمته حيث يعب عن ذلك فى قوله تعالى " قُل لَّوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَن تَنفَدَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا " سورة الكهف .الآية ١٠٩ وقوله تعالى " وَلَوْ أَنَّمَا فِي الْأَرْضِ مِن شَجَرَةٍ أَقْلَامٌ وَالْبَحْرُ يَمُدُّهُ مِن بَعْدِهِ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ مَّا نَفِدَتْ كَلِمَاتُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ " سورة لقمان . الآية ٢٧ .

ولهذا كله جعل الله للكلمة قدسية ، وجعل من يحترم كلمته يعلو فى المكانة وترتفع هامته حتى وإن كان كافراً ، ومن لا يعبئ بكلمة قالها ولا يسعى لتنفيذها يسقط من أعين الناس ولو كان مسلماً موحداً برب السماء ، ولقد بدأ الله بذاته العليا حيث علمنا إحترام الكلمة فى قوله تعالى " وَلَقَدْ آتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ فَاخْتُلِفَ فِيهِ وَلَوْلاَ كَلِمَةٌ سَبَقَتْ مِن رَّبِّكَ لَقُضِيَ بَيْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَفِي شَكٍّ مِّنْهُ مُرِيبٍ " سورة هود .الآية ١١٠ ، وقوله تعالى " وَلَوْلَا كَلِمَةٌ سَبَقَتْ مِن رَّبِّكَ لَكَانَ لِزَامًا وَأَجَلٌ مُسَمًّى " سورة طه . الآية ١٢٩ .

وقد يسأل سائل .. هل الكلمة هامة إلى هذا الحد ؟ وهل احترامها أمر بهذه الخطورة ؟ ، والإجابة نذكرها من خلال شهادة التوحيد " لا إله إلا الله محمد رسول الله " فهذه الكلمات السبع هى بوابة الدخول إلى الإسلام وهى مفتاح الجنة فليس هناك طقوس أو تعميد أو ترانيم بل كلمات لها قدسيتها واحترامها ، وبهذه الكلمات أسس الرسول الكريم أمة كبيرة وأستقطب القلوب وهزم ملوك الدنيا ، والعجب من ذلك أن الله تعالى حينما كان يعطى لكل نبى معجزة حسية يراها الناس ليدعم موقف نبيه ، أعطى النبى محمد معجزة كلامية عرفت بالقرآن الكريم ، فما القرآن إلا كلمات منظومة ومرتبة لها قوة تأثير جبارة

على الإنس والجن والجماد والنبات ، وقد أثبتت التجارب المتعددة التى لا مجال لذكرها قوة تأثير آيات القرآن فى مواضع شتى ، وبهذا المنطق جعل الله للكلمة شأن لا يعادله شأن .

وقد قال الرسول الكريم " الكلمة الطيبة صدقة " وقال أيضاً " إمسك عليك هذا وهذا أضمن لك الجنة " وأشار إلى لسانه وفرجه ، وذلك حتى يعلمنا قيمة الكلمة وأن خروجها عقد موثق يلزم المؤمن ، ويفرق بين المؤمن والمنافق والمتلاعب ، وقد أثبتت التجربة الإنسانية أن الشخص المعروف عنه صدق الحديث وإحترام كلماته أوفر حظاً وإحتراماً فى عيون الناس ممن يبيع كلماته رخيصة ، ويلقى بها فى كل مكان دون رابط أو رقيب وقد ينسى ما قال من كثرة العبث بالكلمات ، ويؤكد ذلك المعنى سؤال احد الصحابة لرسول الله " هل نؤاخذ بما نتكلم به يا رسول الله ؟ فقال النبى . ثكلتك أمك .. وهل يكب الناس على وجوههم فى النار إلى حصائد ألسنتهم " ويقول تعالى " مَا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ " سورة ق . الآية ١٨ .

ولعل المنظور النفسى لا يختلف عن المنظور القرآنى لأثر الكلمات فى نفوس البشر ، فكثير من الحالات النفسية المتضاربة تكون بسبب الكلمات فنرى شخص تملئ نفسه البهجة والسعادة والرضا ثم يسمع كلمة من شخص آخر توقع فى نفسه أثر سئ تحول فى لحظة سعادته وبهجته إلى جحيم نفسى لا يطاق وأفكار سوداء تتصارع بداخله، والعكس صحيحاً فكم من شخص نراه خامداً متراخياً يشعر بالضيق والهم والإختناق ثم يسمع بعض كلمات تمثل خبراً فيزول همه وتنقشع أحزانه فى ثوانى معدودة .

والمسألة هنا تحتاج إلى شقين ، أولهما كيفية احترام الكلمة والعمل على تنفيذها بكل جدية ، والثانى كيفية تقبل الكلمات اللازعة والمحبطة دون أن نترك لها المجال لتدمير الذات ، فالشق الأول المرتبط بقدسية الكلمة وعلو شأنها لن يتأكد أو ينمو بداخل النفس إلا من خلال تنمية الشعور بقدسية الله لأنه هو الرقيب على الكلمات ، ولأن معجزته كانت كلمات ، وبذلك أشعر أن كلمتى يشاركنى فيها الله تعالى فتأخذ عندى مكان العقد الموثق الذى يسرى بقوة القانون والذى لا يستطيع أحد تعطيله أو مخالفته ، أما الشق الآخر فهو التدريب على تلقى صدمات الكلمات والتعامل معها بالكيفية التى علمنا الله إياها فى قوله تعالى " لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ " سورة الحديد . الآية ٢٣ .

ويجدر بنا فى هذا المقام ذكر قصة فيها خلاصة تأثير الكلمات على نفوس البشر ، فقد كان للإمام الشافعى مجلس علم يحضره عدد معروف من تلاميذه ، وفى أحد الأيام وجد الشافعى رجل غريب لا يعرفه حسن الهيئة يبدو عليه الوقار والعز ، وكان الشافعى يعانى من ألم فى ساقه وكان يتوجع منه ، فنصحه أحد التلاميذ أن يرفع ساقه على مقعد آخر حتى يرتاح ، فتحرج الشافعى من ذلك وقال إن فى المجلس رجل لا يعرفه يبدو عليه الوقار فلا يصح أن يفعل ذلك أمامه ، وظل فى درسه الذى كان يتحدث فيه عن التيمم والوضوء ، وهنا سأل الرجل الغريب الشافعى .. كيف يتيمم الرجل لو لم يجد أرض تحته ، وهنا سأله الشافعى وكيف لا يجد أرض تحته ، فقال الرجل كأن يكون معلقاً فى الهواء مثلاً وهنا ضحك الشافعى من سذاجة الرجل وبلاهة عقله وقال الآن آن للشافعى أن يفرد ساقه على المقعد .

ومن هذه الواقعة نلاحظ أن الشافعى كان يحكم على الرجل فى الأول الأمر من خلال مظهره ، ولكن ما كشف الرجل إلا كلماته التى أسفرت عن عقل خاوى ، والتى أحطت من شأنه وسترت مظهره البراق ، وبهذا كانت الكلمات لها القدرة على علو شأن صاحبها أو إنحطاطه .

ويحضرنا قول أحد الفلاسفة الغربيين " تكلم حتى أراك " فالشخص لا يرى على حقيقته إلا من خلال كلماته ، فهى بمثابة نضوح ما بالإناء .

- **الاختلاف فى الرأى :**

منذ خلق الله الأنفس البشرية خلق معها اختلاف الرأى ، وخلق معها القدرة على سماع الآخر وتقبل وجهة نظره ولكن المولى عز شأنه لم يعطي هذه القدرة لكل البشر ، فأصبح هناك اختلاف فى الرأى لا يسفر إلا عن عدد من الاتجاهات والحلول للمواقف والمشاكل ، وإختلاف آخر قد يسفر عنه القتل والخراب والدمار .

ولذلك يقول الخالق العظيم " كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ وَأَنزَلَ مَعَهُمُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِيَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ فِيمَا اخْتَلَفُواْ فِيهِ وَمَا اخْتَلَفَ فِيهِ إِلاَّ الَّذِينَ أُوتُوهُ مِن بَعْدِ مَا جَاءتْهُمُ الْبَيِّنَاتُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ فَهَدَى اللّهُ الَّذِينَ آمَنُواْ لِمَا اخْتَلَفُواْ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِهِ وَاللّهُ يَهْدِي مَن يَشَاء إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ " سورة البقرة ـ الآية ٢١٣

ولعل من سنة الله فى خلقه أن الاختلاف لم يقتصر فقط على بنى البشر ولكن الاختلاف سنة كونية فى جميع المخلوقات الآخرى حتى ان الله تعالى ذكره فى محكم التنزيل فى قوله " ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " سورة النحل ـ الآية ٦٩

ولم يخرج النبات عن هذه السنة الكونية فى الاختلاف الذى أضفى عليه البهاء والجمال والفائدة لباقى المخلوقات كما فى قوله تعالى " أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاء مَاء فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ " سورة فاطر. الآية ٢٧

بل وقد خرج الاختلاف عن حيز الكائنات الحية إلى حيز أوسع وأرحب وهو الاختلاف الكونى العظيم بين الشمس والقمر والليل والنهار والأرض والبحار كما يقول عز من قائل " إِنَّ فِي اخْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللّهُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَّقُونَ " يونس .الآية ٦ ويقول فى آية أخرى " هُوَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ وَلَهُ اخْتِلَافُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ " المؤمنون . الآية ٨٠ .

ومع ظهور آخر التشريعات السماوية على يد النبى الخاتم سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام لم يغلق باب الاختلاف ، بل ظهر العديد من أوجه الاختلاف مع التشريع الجديد من غير المسلمين كما فى قوله تعالى " إِنَّ الدِّينَ عِندَ اللّهِ الإِسْلاَمُ وَمَا اخْتَلَفَ الَّذِينَ أُوْتُواْ الْكِتَابَ إِلاَّ مِن بَعْدِ مَا جَاءهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ وَمَن يَكْفُرْ بِآيَاتِ اللّهِ فَإِنَّ اللّهِ سَرِيعُ الْحِسَابِ " سورة آل عمران . الآية ١٩ .

ولودخلنا مع الفئة المؤمنة بهذا التشريع المحمدى الخاتم لوجدنا إختلاف من نوع آخر كما يقول تعالى " إِنَّكُمْ لَفِي قَوْلٍ مُّخْتَلِفٍ " سورة الذاريات . الآية ٨ ، فقد كان فيهم العلماء والعامة ، فأما العامة من الناس فقد كانوا يتلقون من أهل العلم ما يروى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في المسائل التي لا خلاف فيها من جمهور المجتهدين ، كمسائل الطهارة والصلاة والصيام والزكاة ونحوها فيعملون بحسب ما روي لهم فيها ، وإذا وقعت

لهم أمور فيها من الدقة ما يحتاجون معه إلى الاستفتاء ، استفتوا أهل العلم في ذلك دونما نظر إلى المذهب الذي يتمذهب به ذلك العالم .

وأما خاصة الناس وأهل العلم منهم ، فقد كانوا يشتغلون بالحديث ، ويتلقون من أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم وآثار أصحابه ما لا يحتاجون معه إلى شيء آخر في المسألة من حديث مستفيض أو أقوال متظاهرة لجمهور الصحابة والتابعين ، فإن لم يجد أحدهم في المسألة ما يطمئن إليه قلبه لتعارض النقل وعدم وضوح الترجيح ونحو ذلك رجع إلى كلام من سبقه من الفقهاء ، فإن وجد قولين اختار أوثقهما سواء كان من أهل المدينة أو الكوفة .

وكان أهل التخريج منهم يخرجون فيما لا يجدونه مصرحاً به ويجتهدون في المذاهب ، وينسبون إلى المذهب الذي يخرجون عليه، فيقال. فلان شافعي وفلان حنفي، دون أن يكون هنالك التزام بالمذهب كما صارت إليه الحال فيما بعد. وأصحاب الحديث منهم ينسبون إلى المذاهب لشيوع التوافق ، فالنسائي أو البيهقي أو الخطابي كانوا ينسبون إلى الشافعي مثلاً ، وكان لا يتولى القضاء إلاّ مجتهد ، ولا يسمى العالم فقيهاً إلاّ إذا كان مجتهداً.

ومن المسلم به أن أسباب الاختلاف أصبحت بالفهم الخاطئ أسباب للخلاف تتباين بين العصور ، وإن كان كل عصر يورث العصور التالية بعض أسبابه ، وإن من أبرز وأهم أسباب الاختلاف اليوم هو الجهل بالإسلام، أو العلم الناقص به .

ولو تتبعنا الحالة النفسية للاختلاف لوجدنا أن هناك نقطة التحول من تقبل الرأى المخالف إلى التعصب فى الرأى والوصول إلى حافة الصدام هى النقطة التى يسلم الانسان زمام نفسة الى الشيطان يتحكم فيها بسهولة بالغة .

وفي قصة الرجل الاعرابى عظة حيث حلف ألا يقرب زوجته حينا من الدهر .. ولم يعرف الاعرابى مدة ذلك الحين الذى أقسم عليه ، فذهب ليسأل عن معنى الحين ، فووجد بعض اصحاب الحكمة فقص عليهم مشكلته وسألهم عن الحين ومدته .. فماذا كان جوابهم عليه ؟

قال الأول : اذهب فطلق أمرأتك فالحين هو العمر كله ، وقال الثاني: ان عشت ٤٠ سنة يمكنك ان ترجع الى إلى امرأتك فالحين ٤٠ سنة ، وقال الثالث : امكث عاما ثم ارجع إلى أمرأتك فالحين عام فقط ، وسأل الرابع الاعرابى. متى حلفت ؟ قال بالأمس .. فقال له أرجع إلى امرأتك فالحين هو نصف يوم .

وبعد ذلك بدأ كل واحد يخبر عن سنده في رأية وقد أجميعوا بأنها من كتاب الله .. قال الأول: قال تعالى فى قوم يونس " فَلَوْلاَ كَانَتْ قَرْيَةٌ آمَنَتْ فَنَفَعَهَا إِيمَانُهَا إِلاَّ قَوْمَ يُونُسَ لَمَّآ آمَنُواْ كَشَفْنَا عَنْهُمْ عَذَابَ الخِزْيِ فِي الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَاهُمْ إِلَى حِينٍ " سورة يونس. الآية ٩٨ ، وقد سبق أن فسر لهم الرسول ذلك بأن الله تركهم بلا عذاب وصرفه عنهم العمر كله .. فالحين اذن العمر كله .

وقال الثاني: قال تعالى " هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُن شَيْئًا مَّذْكُورًا " سورة الانسان . الآية ٥٦ ، وقد سبق ان فسر رسول الله الاية بأنه أتى على أدم ٤٠ سنة مخلوقاً مصوراً لايدرى ما هو وما سمه وما يراد به فالحين ٤٠ سنة .

وقال الثالث : الحين عام حيث قال تعالى عن الشجرة الطيبة وهى النخلة " تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا " سورة ابراهيم . الآية ٢٥ ، فالنخلة شجرة ثمارها كل عام .

وقال الرابع : الحين نصف يوم كما فى قوله تعالى " فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ "سورة الروم . الآية ١٧ . فكان ذلك اختلافاً لا خلافاً بين عقول صافية وقلوب خاشعة ، ولعل نفس المسألة قد تكون حرباً بين آخرين وصراع لا ينتهى .

- **البكـــــاء :**

لقد أجريت الأبحاث الحديثة على هذا السائل الخارج من العين المعروف بالدموع لفهم تركيبه ومحتوياته ، ومازال العلم يخبئ في جعبته الكثير والكثير عنه مما لا نعرفه عن هذا السائل الرقراق .

فهى قطرات متلألئة تترقرق في العين عندما تجيش النفس بشتى الانفعالات ، لقد قيل إن الدموع سلاح المرأة عندما تضعف الكلمة عن البيان وتقصر الحجة عن الإيضاح ، يراها البعض ضعفا مهينا ، ويراها آخرون تنفيساً و ترويحاً ويحسبها البعض في عيون المسنين انكسارا وتسليما. هذه الدموع لعل بها أسراراً كثيرة اكتشفها العلماء وأسراراً أخرى مازالت طي الخباء تنتظر أن يطلقها المستقبل .

لقد عرف البكاء منذ فجر التاريخ وارتبط بمشاعر الإنسان ، وهو شائع في مختلف الأعمار والأجناس والبيئات ، وينصح العلماء بالتعبير والإفصاح عن الأفعال وعدم كبتها حيث وجد العلماء أن البكاء يريح الإنسان من الضغوط المُعرض لها إذ يُخلِّص الجسم من الكيماويات السامة التى تكونت نتيجة الضغوط والانفعالات ، فالدموع تغسل العين وتنظفها من كل جسم غريب وضار بها ، فهي تعمل كأحد أنظمة طرح النفايات خارج الجسم . وقد أثبتت الإحصائيات أن البكاء يختلف باختلاف المجتمعات حتى أن هناك شعوب لا تبكى كثيراً مثل الشعب الفرنسي الذي لا يبكى فيه إلا ٨% فقط من تعداده بسبب العلاقات الرومانسية .

وهناك ما يعرف بين الناس بدموع التماسيح ، فالمعروف والثابت علمياً أن الحيوانات لا تعرف البكاء أبداً فالحيوانات لا تبكى أبداً بالرغم من أنهم يملكون قنوات دمعية ولديهم دموعا ولكنها لا تظهر إلا لأسباب عضوية بحتة إذا هيجت النهايات الحسية العصبية في عينيها، مثل ترطيب العينين ، ولكنها لا تبكى مثلنا أبدا من أجل المشاعر وأحاسيس معينة .

وهنالك حيوانات لا يُستثار دمعها أبداً كالتماسيح التى امتنعت استثارة البكاء فيها على العلماء والباحثين مع أن التشريح أثبت وجود غدد دمعية متكاملة لديها . لذلك كان مثل " دموع التماسيح " غير دقيق ومجانب للحقيقة ولذلك فإن عبارة " دموع التماسيح " هذه تطلق على الإنسان الغير صادق في مشاعره أو الذي يصطنع البكاء في المواقف التى تحتاج البكاء والتحزن الذي يعقبه عذر وإفك ، تماماً كالتماسيح التى ينزل الدمع بغزارة من عينيها كلما جرى المضغ ، مع أن المعروف عنها عدم البكاء ، وذلك هو ما عبر عنه القرآن الكريم فى قصة نبى الله يوسف عن إخوته عندما خدعوا أبوهم بعدما ألقوا يوسف فى البئر فقال الله تعالى " وَجَاؤُواْ أَبَاهُمْ عِشَاء يَبْكُونَ " سورة يوسف . الآية ١٦ . وهنا خطورة بالغة على الحياة الإنسانية حيث أن الخوف كل الخوف أن تكون خطوات الإنسان تتجه في النهاية إلى تصرفات الحيوان الذي يجهل معنى البكاء والذي يتألم حتى دون أن يستطيع التعبير إلى أن يموت الألم بداخله ، وهذا هو ما كان يتعوذ منه الرسول صلوات ربى وسلامه عليه الكريم فى دعائه حيث يقول " اللهم إنى أعوذ بك من عين لا تدمع".

ويعتقد البعض خطأً أن البكاء بالنسبة للرجل إشارة إلى ضعفه ، لهذا فالرجل أقل بكاء ، وقد أيَّد ذلك بعض العلماء ، إلا أنهم وجدوا حديثاً أن هرمون " البرولكتين

Prolactin "وهى المادة الضرورية في تكوين الدموع موجودة بنسبة كبيرة في المرأة عنها في الرجل . وهذه الحقيقة توضِّح أن المرأة لديها قابلية طبيعية للبكاء أكثر من الرجل ، وإذا تسللنا إلى أعماق الرجل نراه يجد صعوبة كبيرة في التحدث أو التعبير عن مشاعره الدفينة وأسباب ذلك كثيرة ، فالبعض تعلم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة أنه لا يليق بالرجل أن يعبر عن مشاعره علانية وبخاصة مشاعر الألم حيث يعتبر ذلك ليس من الرجولة .

وهناك مجتمعات لا تحترم الشخص الذي يبكى وتُعِّلم أبناءها منذ الصغر أن البكاء من شأن النساء . وعلى عكس ذلك فهناك مجتمعات أخرى تعبِّر عن انفعالاتها بشكل ملحوظ ولا تستطيع السيطرة على مشاعرها أو التحكم في دموعها . ويعتقد البعض الآخر أن التعبير عن الألم يُظهر عدم الرضا بقضاء الله تعالى ، وهذا اعتقاد خاطئ لأنه على العكس والنقيض من ذلك تماماً ، فالبكاء عند سماع الموعظة أو عند التأثر بموقف معين هو صميم الإيمان بالله تعالى حيث يقول الحق سبحانه وتعالى " وَلاَ عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لاَ أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّواْ وَّأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلاَّ يَجِدُواْ مَا يُنفِقُونَ " سورة التوبة . الآية ٩٢ ، وقوله جل شأنه " إذا تتلى عليهم آيات الرحمن خروا سُجدا وبُكياً " سورة مريم . الآية ٥٨ ، ودعاء الرسول صلوات ربى وسلامه عليه صلوات الله وسلامه عليه عند وفاة إبنه حيث قال (إن العين لتدمع وإن القلب ليحزن وإنا لفراقك يا إبراهيم لمحزونون وإنا لله وإنا إليه راجعون) .

فعندما يغمر الرجل الحزن والأسى فإنه لا يعرف كيف يُعِّبر عن مشاعره بطريقة إيجابية وقد يتمركز حول ذاته ، وقد ينغمس في عادات معتقداً أنها يمكن أن تُبَّدل أحزانه، وقد يفقد اهتمامه بمسؤلياته ، ولو عاد أى شخص للقرآن الكريم لسمع وصف

الله تعالى للمؤمنين الرجال حيث يقول عز من قائل " وَيَخِرُّونَ لِلأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا " سورة الإسراء . الآية ١٠٩ .

فالبكاء ليس مجرد أن تبكي من مشكلة أو مصيبة حلت بك ، ولكن هناك بكاء الندم على خطأ أو ذنب أو طمعا ورجاءاً في رحمة الله لأن أى إنسان لو تخيل للحظات أنها قد تكون الليلة الأخيرة له فى الدنيا لبكى حزناً على ما فعل من ظلم أو تفريط ، إن المحب إذا أساء إلى حبيبه ثم اعترف بخطأه بين يديه وطلب السماح والصفح منه ، قد يبكي بين يديه حتى يعفو حبيبه عنه ويسامحه وليس أحد يرتكب ذنباً أكثر من عبد يعصي ربه بعدما أنعم عليه نعم لا تحصى ، كما قالى تعالى " وَإِذَا سَمِعُواْ مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَى أَعْيُنَهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُواْ مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ " سورة المائدة . الآية ٨٣ .

فما أجمل من أن تعترف بذنبك بين يدى خالقك وتطلب العفو منه قبل نومك وتقول فى خشوع اللهم لاتخرجنا من هذه الدنيا حتى ترضى عنا ، اللهم استرني فوق الأرض وتحت الأرض ويوم العرض عليك .

- **الضحك :**

كثيراً ما يذكر أن من أهم ما يميز الإنسان عن غيره من المخلوقات الحية هو أنه يضحك ويبكى ، حيث أن الحيوانات تفتقد لملكة الضحك والبكاء بمعناه التكيفى ، ولا يقصد بذلك بعض الضحكات التى تصدر من بعض القردة والغوريلا وإنسان الغاب

نتيجةحركـة الإستنشـاق والزفيـر وإنمـا الضـحك بمعنـاه البـاطنى الصـادر مـن مواقـف يستوعبها العقل ، وقد تحدثنا سالفاً عن ملكة البكاء ، فماذا عن ملكة الضحك ؟

يـذكر الفيلسـوف هيجـل أن الضـحك ينشـأ نتيجـة لوجـود التنـاقض بـين المفهـوم والمعنـى الحقيقـي الـدفين الـذي يقدمـه هذا المفهوم ، ويضـيف فرويد أن الضـحك ظـاهرة ، وظيفتها إطلاق الطاقة النفسية التي تم تعبئتها بشكل خاطىء أو بتوقعات كاذبة .

ومن هنا يمكن تعريف الضحك على أنـه شكل من أشكال التعبير الذى يظهر خارجياً علـى الإنسـان فـى صـورة مـرح وفـرح ، وتتعـدد أسـباب الضـحك ، الـذي يوصـف أيضـاً بأنـه رد فعل فسيولوجي نتيجـة للمـرور بخبـرة مـا مثـل سماع نكتـة أو عنـد سماع مداعبـة ... وغيرهـا مـن الأسـباب الأخـرى . وقـد يحفـز استنشـاق الإنسـان لـبعض المـواد الكيميائيـة مثل الأكسيد النترى وهو مـا يطلـق عليـه أيضـاً الغاز المضـحك علـى إطـلاق نوبـات مـن الضـحك الهسـتيري، أو لـلاعتمـاد علـى بعـض العقـاقير مثـل الحشـيش ، وقـد تتسـبب نوبـات الضـحك القويـة فـى إفـراز العـين للـدموع وبعـض الآلام البسـيطة فـى العضلات كاستجابة لهذه الحالة الشعورية القوية

وقد يكون الضحك نتيجة لوجود شخصية سادية تهوى التحكم وإيقاع الآخرين فى صدمات مؤلمة تحفزهم على الضحك العصبي ،فالضحك جزء من السلوك الإنسـاني الذي ينظمـه المخ ، وتساعد هذه العاطفة الشعورية الإيجابية من الدرجـة الأولـى الإنسان علـى أن يوضـح نواياه فـى إطـار التفاعل الاجتمـاعي ، حتـى أنـه قد وضـع أسـاس لعلـم يـدرس الضحك والدعابـة وتأثيرهما النفسي والفسيولوجي علـى جسد الإنسان وقد أطلق علـى هذا العلم اسم علم الجيلوتولجى (Gelotology) .

وهناك ما يعرف بالضحك الإنكارى ، ويعتبر هذا النوع من الضحك ما هو إلا وسيلة من وسائل تطهير العقل من جميع الخبرات والأفكار السلبية المحتمل وقوع النفس فيها ، مثلما يرى شخص شخصاً آخر يقع على الأرض ينفجر فى الضحك ، لأنه يدرك حقيقة رفضه لوقوعه هو نفسه ، وبانطلاق الضحك فهو يحاول أن يبعد الفكرة السلبية للوقوع على الأرض عن ذهنه وتفكيره

وقد عبر القرآن الكريم عن الضحك كوسيلة من وسائل السخرية أو العقاب أو حسن الجزاء والثواب ، كما فى قوله تعالى عن من أنكروا رسالة التوحيد وأيات الذكر الحكيم " فَلَمَّا جَاءهُم بِآيَاتِنَا إِذَا هُم مِّنْهَا يَضْحَكُونَ " سورة الزخرف .الآية ٤٨، وقوله تعالى عن من سخروا من المؤمنين فى صلاتهم ومعاملاتهم " إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُواْ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ " سورة المطففين .الآية ٢٩ ، وقوله تعالى مخاطباً المشركين به وأعدائه وأعداء رسوله " فَاتَّخَذْتُمُوهُمْ سِخْرِيًّا حَتَّى أَنسَوْكُمْ ذِكْرِي وَكُنتُم مِّنْهُمْ تَضْحَكُونَ " سورة المؤمنون . الآية ١١٠ .

وهناك نوعاً آخر من الضحك وهو ضحك الإثابة من الله تعالى كمكافأة لمن أتبع منهجه من المؤمنين كما فى قوله تعالى " فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آمَنُواْ مِنَ الْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ " سورة المطففين .الآية ٣٤ ، فكان الضحك فى أول الأمر وسيلة تعذيب نفسى من الكفار للمؤمنين ، والضحك فى المرة الثانية وسيلة ثواب فى الجنة للمؤمنين ليردوا إعتبارهم أما من سخروا منهم .

ولنا وقفه مع الحديث النبوى الذى قاله النبى الكريم لبعض اصحابه عندما خرج عليهم وهم يضحكون ، فقال الرسول صلوات ربى وسلامه عليه " لو تعلمون ما أعلم لبكيتم كثيراً وضحكتم قليلاً " وهذا على إعتبار أن من يعلم حقيقة الحياة الدنيا وملكوت

الآخرة لأنشغل بأمور الآخرة ، وعلى هذا المنوال يقول تعالى " أَفَمِنْ هَذَا الْحَدِيثِ تَعْجَبُونَ * وَتَضْحَكُونَ وَلَا تَبْكُونَ " سورة النجم . الآياتان ٨٩ - ٦٠ ، ولا يمكن أن يأخذ هذا الحديث أو تلك الآية الكريمة على إعتبار أن الضحك وسيلة مرفوضة للتعبير عن النفس، لأن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان دائم التبسم والدخول فى المداعبات الكلامية مع أصحابه لإستمالة قلوبهم ووجدانهم حيث قال " تبسمك فى وجه أخيك صدقة " ، ولكن ميزان الأمر يأتى فى الإعتدال والوسطية والحفاظ على وقار المؤمن وخشوعه.

فخلاصة القول أن الضحك لغز إدراكي يسعى الإنسان لحله ، فالنكتة تخلق جواً من عدم المواءمة والجمل فيها تظهر وكأنها غير متصلة بالموضوع .. وحينها يحاول الإنسان بشكل تلقائي أن يحلها للعثور على ما تخفيه هذه الجملة ، ولكن إذا خفق فى التوصل إلى الحل وإلى الفكرة المنطوية عليها فلن يأتي الضحك ، ويقول العالم ماك سينيت عندما يرتبك الجمهور من المشاهدين لن يكون هناك ضحكاً ، وهذا هو أحد القوانين الأساسية للكوميديا، فعليك أن تستمتع باللحظة التي تعيشها فالضحك هي البطارية التي تشحذ عقولنا وأجسامنا ومشاعرنا .

وأكثر الناس يمر على الآية الكريمة فى الذكر الحكيم "وأنه هو أضحك وأبكى" سورة النجم . الآية ٤٣ ولا يلتفت إليها أحد ولكن هذه الآية فيها إعجاز من الله سبحانه وتعالى يقول الحق سبحانه وتعالى "وأنه هو أضحك وأبكى" معناه أن الضحك والبكاء من الله .. وكونه من الله سبحانه وتعالى يكون لجميع خلقه ، فالله يعطي جميع خلقه ذلك ، فإذا نظرت إلى الدنيا كلها تجد أن الضحك والبكاء موحدان بين البشر جميعا على اختلاف لغاتهم وجنسياتهم .. فلا توجد ضحكة إنجليزية وضحكة أمريكية وضحكة افريقية .. بل

هي ضحكة واحدة للبشر جميعا ولا يوجد بكاء آسيوي أو بكاء أسترالي، وإنما هو بكاء واحد.

فلغة الضحك والبكاء موحدة بين البشر جميعا وهي إذا اصطنعت تختلف . وإذا جاءت طبيعية تكون موحدة .. ولذلك إذا اصطنع أحدنا البكاء أو أصطنع الضحك فإنك تستطيع أن تميزه بسهولة عن ذلك الانفعال الطبيعي الذي يأتي من الله ، ومن العجيب أنك ترى مثلا الفيلم الكوميدي الذي صنع في أمريكا يضحك منه أهل أوروبا والذي صنع في آسيا مثلا يضحك منه أهل استراليا ، بل إن هناك من أعطاهم الله موهبة القدرة على إضحاك شعوب الدنيا كلها .

وهكذا تنزل أحيانا الرحمات من الله فتفيض العيون بالدموع ، وأحيانا يريد الله أن يروح عن النفوس فتتعالى الضحكات ولكن قد يقول بعض الناس .. إن هناك ما يضحك وأحدا ولا يضحك الآخر .. وأن هناك مشهدا يبكي إنسانا ، في حين تتحجر الدموع في العيون فلا يبكي إنسان آخر في نفس الموقف .

ولذلك فإن فهم الآية الكريمة "وأنه هو أضحك وأبكى" ليس معناه بالضرورة أن الناس تضحك معا وتبكي معا .. ولكن معناه أن الإنسان لا يستطيع أن يضحك نفسه ، ولا أن يبكي نفسه عن شعور صادق وبلا اصطناع ولكن ذلك من عند الله ، ولذلك انعدمت فيه الإرادة البشرية ، وليس لكل واحد منا قادرا على أن يضحك ضحكة طبيعية بإرادته كأن يقول إنني سأضحك الآن فيضحك .. ولا يستطيع إنسان أن يبكي بكاء طبيعيا كأن يقول أنا سأبكي الآن فيبكي .. إلا أن يصطنع الضحك أو البكاء بشكل غير طبيعي ولكن يأتي الضحك والبكاء من الله حين يكون طبيعيا .. ولأنه يأتي من الله فهو

موحد بين البشر جميعا .. فإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يضحك نفسه أو يبكي نفسه فكيف يدعى أنه سيد نفسه .

- **الكاريزما :**

عندما يطلق على شخص ما أنه يتمتع بجاذبية الذات فبهذا تتوافر فيه ما يعرف بالكاريزما ، والمتعارف عليه أن الكاريزما صفة لا يصعب إكتشافها ولكن يصعب تعريفها وتحديد ما هيتها ، فأصل الكلمة " كاريزما " ترجع إلى اللغة اليونانية وهى تعنى الهيبة أو المؤثر أو الحبوب أو الودود أو سلطة فوق العادة أو سحر شخصى أو شخصية تثير الولاء والحماس .

وبالبحث أكثر عن مفهوم الجاذبية وجد أنها الصفة أو السمة الغير عادية التى تتحقق لدى الفرد ، فتجعل قدراته خارقة للعادة ، ويعني المصطلح من الناحية اللفظية " هبة الله " ، أما الشخص المتصف بالجاذبية والمعروف بالكاريزمى هو شخص وجد ليبقى فى الذاكرة لا ينسى ابدا سواء احببته أم كرهته

والشخص الجذاب الذى له هذه الصفات التى تلفت الإنتباه وتجعل الناس يستمعون بلهفه لكلامه قد يصل لمرتبة الزعيم فيصبح كلامه وأفعاله أكثر تأثيراً فتحبه وتعشقه الشعوب حتى أنها تغمض عيونها عن أفعاله وتصرفاته الخاطئة حتى وإن ألقاها فى هاوية ودمرها كما فعل هتلر بألمانيا وغيره من الزعماء أصحاب الكاريزما العليا الذين أوردوا شعوبهم موارد التهلكة كما حدث لمصر من هزيمة ١٩٦٧ مع حبهم الشديد وتعلقهم بشخص جمال عبد الناصر ، أو كما حدث للعراق من دخول الجيوش الأجنبية لأرضها وتدميرها بسبب سؤ تصرف صدام حسين مع تمتعه بكاريزما الزعيم ، والعكس صحيح فكم من زعماء تمتعوا بكاريزما القيادة التى جذبت شعوبهم وعشقوها ولكنهم رفعوا

شأن شعوبهم ، وأكبر مثل للشخص الكاريزمى صاحب التأثير النافذ فى قلوب الناس هو سيد المرسلين محمد صلى الله عليه وسلم ، فكان يتمتع بالذات الجذابة التى يستطيع أن يؤسر بها نفوس من حوله ويخضع عقولهم لكلامه ، وبهذا وصفه الله جل شأنه فى قوله تعالى " فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ " سورة آل عمران . الآية ١٥٩ ، فالجاذبية الخاصة لدى النبى الكريم كان لها أكبر الأثر فى إنتشار الدعوة بين أصحابه فى أول الأمر ، حتى أن هذه الكاريزما هى ما جعلت أبوبكر الصديق يؤمن بالرسول وبكل ما يقوله قبل أن يقوله ، فكان يؤمن به كشخص يتمتع بصفات جاذبه له ، فكان يأخذ منه دون تردد .

والشخص الكاريزمي لا بد وأن يكون له تأثير اجتماعي على من حوله فلا كاريزما بدون جمهور ، وكذلك يجب أن تتوافر فيه بعض الصفات كأن يكون نشيط حماسي سريع البديهه محبوب مثقف طموح يسعى للتحدى والتغيير ، لا يقف أمامه شئ واثق من نفسه قادر على الاقناع ، ونجد من آيات القرآن الصفات الواجب توافرها فى الشخص الجذاب حينما قال الله تعالى لنبيه موسى يرشده " فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى " سورة طه . الآيه ٤٤، وبهذا حتى يجد المدخل المناسب لقلب فرعون .

وقد أثبتت التجربة الإنسانية أن الإيمان والثقافة وحدها لا تكفى لجعل الشخص كاريزمى ، فعندما أسلمت طائفة من أهل يثرب وأراد النبى أن يرسل لها من يعلمها الإسلام ، كانت لحظة إختيار صعبة ، فكان على النبى أن يختار أحد أصحابه كأول سفير وداعية للإسلام فى الأرض ، وعليه عبئ كبير فى وضع قواعد للإسلام وتحبيب الناس فيه، لأن فشله فى ذلك سوف يسد أما المسلمين جبه قوية ، فوقع إختيار النبى على مصعب بن عمير وذلك لأسباب عديده أهمها أنه كان هادئ الطباع لين الجانب

لديه القدرة على أن يسمع ويفهم ويستوعب ، ثم يشرح ويبسط ويسترسل ، ويواجه المنافقين واليهود ويجادلهم بالحسنى والهوادة ، فضلاً عن عن علمه وفقه ، إلا أن العلم والفقه كان متوافراً عند كثير من الصحابة ، ولكن الصفات الآخرى هى صفات خاصة بشخص يجملها ويصقلها الإسلام ويجعلها أكثر قوة .

فمن الصعب وضع تحديد ثابت للصفات الشكلية للكاريزمى ، فقد يكون صاحب الصوت الهاديء مثل أسامة بن لادن ، أو نجد منهم الصاخب جدا صاحب الصوت الجهورى مثل القادة الذين يعتمدون على الصوت العالى ومنهم قوى البنية ومنهم ضعيف البنية ، قد يكون جميل جدا او اقل جمالا طويل او قصير ، على كل حال الكاريزما صفة تنبع من الداخل وليست صفة خارجية فمميزاته داخلية مما يضفى عليه جاذبيه خاصه وروعه منفرده

والشيء الرائع في الكاريزما انها تجعل الكاريزمي قوى بدون أن يضعف الآخرين لانه يستمد قوته من ذاته من داخله لا بسلب قوة الآخرين ، وأهم صفات الشخص المتمتع بالكاريزما ما يلى .

١) لديه القدرة على توصيل رسالته إلى الآخرين ولو بالصمت .

٢) لديه القدرة على صياغة كلامة بأسلوب سلس .

٣) لديه القدرة على الإقناع وهى أهم صفة ، بدونها لا يصبح له أى تأثير

٤) يستطيع إستغلال وقته جيداً .

٥) لديه القدرة على التكيف مع الآخرين بسهوله والإندماج معهم .

وفى أغلب الأحوال يكون الإحتياج للشخص الكاريزمى فى بعض المواقع والمواقف حتى تتحقق الفائدة منه ، مثل الجوانب الدبلوماسية والسياسية والدعوة لله والتدريس وتقديم البرامج والتجارة وغيرها من المواضع التى تحتاج للتعامل المباشر مع الآخرين .

وتحضرنى واقعة تعبر عن ذلك بجلاء ، فقد تم دعوة الشيخ سيد سابق إلى حضور ندوة دينية ، وكان معروف لدى الناس بكتابه الشهير فقه السنة ، وقد تجمع الناس بكثره فى المسجد ، وبعد إلقاء محاضرته سمعت عامة الناس يتحدثون أنه لم يكن على القدر الذى كانوا يرغبون فيه على الرغم أنه شيخ جليل وعالم ، وذلك بخلاف بعض الدعاة صغار السن وما لهم من قوة فى الأداء ومتعه فى الحديث يجلب لهم الناس من كل مكان حتى يستمتعوا بحديثهم وهنا تضح صفة الكاريزما التى لاعلاقة لها بمقدار العلم والفقه ، وأكبر مثال على ذلك تأثير الداعية عمرو خالد على الشباب أكثر من شيوخ لهم وزنهم وثقلهم فى دين الله ، ولهم من الفتاوى والفقه ما يحتاج له كل المسلمين ، ولكن الفرق الوحيد هنا هو الكاريزما .

والأمر الذى يعنينا هنا هو أن الكاريزما أمر فطرى ومنحة من الله لبعض عباده كالنعم التى ينعم الله بها على بعض الناس حتى يظهر جلاله وعظمته ، وقد يحاول البعض التلبس ببعض الصفات التى تؤهل الكاريزمى للقيام بهذا الدور ، ولكن الأمر لا يعدو مجرد محاولات غالباً لا تصل لنفس النتائج المشاهدة والمحسوسة من الشخص الكاريزمى ، ولكنها محاولات محمودة لها نتائج طيبة على كل الأحوال .

وقد جمعنا فى هذا الفصل عشرين خاصية من الخصائص التى تؤهل أى شخص للوصول إلى حيز الكاريزما والتمتع بالجاذبية لدى الآخرين على النحو التالى . .

* ابدأ بالسلام والتحية فهو دائماً مفتاح النفس البشرية ، ولهذا قال الله تعالى فى محكم التنزيل "َإِذَا حُيِّيْتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّواْ بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا .... " سورة النساء . الآية ٨٦ .

* ابتسم ، فالابتسامة مفعولها سحري وفيها استمالة كبيرة للقلوب ، ولهذا قال النبى المعلم (تبسمك فى وجه أخيك صدقة) .

* أظهر الاهتمام والتقدير للطرف الآخر وعامل الناس كما تحب أن يعاملوك بالاهتمام والألفة والمحبة .

* شارك الناس أفراحهم وأحزانهم .

* اقض حاجات الآخرين فالنفوس تميل إلى من يقضي حاجاتها ، حتى ولو بالمحاولات الجادة بصرف النظر عن النتيجة .

* العفو عن الزلات وتغليب نفسية التسامح ، كما قال عمر بن الخطاب (أعقل الناس أعذرهم للناس) .

* تفقد الغائب والسؤال عنه ففي السؤال اهتمام .

* لا تبخل بالهدية ولو قلّ سعرها ، فقيمتها معنوية أكثر من مادية .

* اظهر الحب والاحترام وصرّح به فكلمات الود تأسر القلوب .

* قدم النصيحة لمن يحتاجها ولا تبخل بها على أحد .

* حدث الآخرين فى مجالات اهتمامهم ، فالفرد يميل إلى من يحاوره في مدار اهتمامه .

* كن متفائلاً وابعث البشرى لمن حولك .

* امدح الآخرين إذا أحسنوا فالمدح له أثر بالغ في النفس ولكن لا تبالغ فيصبح نفاق .

* انتق كلماتك ،، ترتفع مكانتك فالكلمة الحسنه خير وسيلة لاستمالة القلوب حيث أن تأثير الكلمة أشبه بالسحر .

* تواضع فالناس تنفر ممن يستعلي عليهم .
* تجنب تصيُّد عيوب الآخرين .
* تعلم فن الإنصات فالناس تحب من يصغي لها .
* وسع دائرة معارفك واكسب في كل يوم صديق .
* اسع لتنويع تخصصاتك واهتماماتك وتنمية مهاراتك تتسع دائرة معارفك وصداقاتك حيث أن خير الناس أنفعهم للناس .
* إذا قدمت معروفاً لشخص ما ، لا تنتظر منه مقابل .

ولعل هذه الإرشادات جزء مما تهفو إليه النفس البشرية فى الآخرين ، ويمكن الزيادة عليها حسب المواقف والأحداث وطبائع بعض الناس وهذا هو ما يعرف أن لكل إنسان مفتاح شخصية ندخل به لأغوار نفسه من خلالها ، كأن نرى إنسان مفتاح شخصيته فى التحدث عن المشاريع والأموال وآخر مفتاح شخصيته فى التحدث عن أمور الدين والشريعة وثالث مفتاح شخصيته فى التحدث عن الرياضه والمباريات وهكذا .

الفصل الرابع

هل يمكن الوصول للسلوك التكيفي ؟

للإجابة على هذا التساؤل الهام الذى طالما تحدث فيه الكثير والكثير من العلماء والأدباء فى كافة التخصصات يتركز فى نقطتين هامتين ، الأولى معرفة النفس غير المطمئنة حيث أن الأشياء تتميز بضدها ، فلا يعرف الجمال إلا إذا رأينا القبح ، والثانية .. هل هناك نفس مطمئنة ؟ .

فالنفس غير المطمئنة هى مما لاشك فيه التى تسير على منهج آخر غير منهج الله تعالى ، وهذا ما أظهره الله تعالى فى وصف من يعيش فى الدنيا حسب تفكيره وما يقتنع به عقله ويرشده إليه مزاجه الشخصى وهو من وصفه المولى جل شأنه بالذى يتخذ له إله من هواه ومزاجه فى قوله تعالى " أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ " سورة الجاثية . الآية ٢٣ ، وهذا الإنسان الذى يتخذ إله هواه وصفه الله تعالى بالكلب ذلك الحيوان الذى ليس له غدد عرقية فى جسمه فيكون مصدر ترطيب جسمه الوحيد عن طريق إخراج لسانه من فمه طوال الوقت واللهث المستمر ، فهذا الكلب إن حملته بشئ تراه يلهث وإن تركته تراه يلهث وهذا تشبيه غاية فى الروعة والجمال ودقة البيان من رب العالمين حينما يصف من يسير وفق هواه أنه مثل الكلب الحيوان الذى يأكل الجيفة والميتة ويلهث كأنه متعب ويشعر بالمشقة طوال الوقت فى قوله تعالى " ..... وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِن تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَث ذَّلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُواْ بِآيَاتِنَا فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ " سورة الأعراف . الآية ١٧٦ ، وبهذ نستنبط أن النفس غير المطمئنة هى نفس دائمة اللهث لا تشبع أبداً من الحياة الدنيا ولا يكفيها أى شئ لأنها تفتقد لمنهج الله جل شأنه ، فإذا كانت هذه هى النفس الغير مطمئنة فتبقى لنا النقطة الثانية وهى هل هناك

نفس مطمئنة ؟ ، لمعرفة الإجابة يجب أن نعرف أولاً ما معنى أن تكون النفس مطمئنة ؟ ، فالسوية النفسية هى الغاية المنشودة من الصحة النفسية لكل نظريات علم النفس وكل طرق علاجات وإرشادات الصحة النفسية ، ومع ذلك يجمع غالبية علماء المجال النفسى على اختلاف اتجاهاتهم أن السوية محض خرافة ، ولكن هناك درجات إذا حصلت على قدر كبير منها تكون أقرب ما يمكن للسوية النفسية ، ويتفق مع هذا الرأى كثير من علماء الدين على أن النفس المطمئنة غاية لا يصل إليها إلا القليل من المؤمنين .

ويمكن تقريب الرأيين على إعتبار أن الشخص صاحب السوية النفسية فى أعلى درجاتها هو الشخص صاحب النفس المطمئنة الذى قال الله تعالى عنه " يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ " سورة الفجر . الآية ٢٧ ، فإذا كانت النفس المطمئنة حقيقة قرآنية ملموسة وحصولها على أعلى درجات السوية النفسية حقيقة علمية معترف بها ، نرجع مرة أخرى للسؤال الرئيسى وهو كيف أستمتع بنفس مطمئنة أنعم بها فى الدنيا وأفوز بها فى ألاخرة .

فقد لوحظ أن هناك بعض الإعتراضات والتباينات بين أراء الصحة النفسية وما أقره القرآن الكريم فى محكم آيته ، وهذه التباينات تظهر لأن الصحة النفسية علم وضع أسسه البشر بنظريات وأفكار وتجارب شخصية خرجت فى النهاية فى صورة علم له أسس وضوابط ، أما القرآن الكريم فهو العلم الذو وضع أسسه خالق البشر وصاحب الصنعة والمهيمن عليها ، وبالتالى فإن كل ما اتفق فيه القرآن مع علم الصحة النفسية فهو تدعيم لنظريات البشر ، وكل ما اختلف فيه فهو قصور من العلماء فى فهم طبيعة الشخصة التى هى أعظم مخلوقات الله تعالى وأكثرها تعقيداً وأسراراً .

وسوف نقوم بعرض بعض أوجه الإختلافات بينهما فى عدة عمليات نفسية على النحو التالى . –

العملية النفسية	رأى الصحة النفسية	حكم القــرآن
تأنيب الضمير	اضطراب نفسى	فطرة سليمة
التوبــة	تذبذب فى الذات	علامة على صفاء النفس
النــدم	تعقيد فى الذات	فطرة سليمة
قمع الشهوات	كبت له عواقب وخيمة	علامة على سلامة النفس
الصبر على المكاره	برود ولا مبالاه	جهاد للنفس وتقويم لها
الوسـاوس	نفث من اللاشعور إلى الشعور	الشيطان يخاطب النفس ويراودها
تغير النفس	لا يمكن تغير النفس بعد السنوات الخمس الأولى من الطفولة	يمكن تغير النفس فى أى سن وخروجها من الضلال والغواية للهداية والتقوى
التسـامح	تخاذل وسلبية	قوة وإيجابية
العـدوان	غريزة تحطيم وطاقة شهوانية	يمكن الخلاص منه بالتوبه والندم
الإعتماد على الله	صورة من صور الإعتماد على الوالدين	مطلوب وضرورى فى كل مراحل الحياة

ومن هنا يمكن القول أن الشخصـة تختلف عن الجسم البشرى الذى إستطاعت الأجهزة الطبيـة كشـف كل جزئيـة فيه ، فلم ولن يحدث أن يخترع جهاز يستطيع تحديد

ماهية المشكلة النفسية التى يعانى منها شخص ما ولذلك كانت ومازالت الطريقة المتبعة من المعالج النفسى والمرشد هو الحديث مع الشخص بإستخدام أدواته البسيطة مثل المقاييس ودراسات الحالة وما شابه ذلك ، فلو كانت الشخصة خبايا وثنايات وطرق ملتوية فما هو أفضل مكتشف لهذه المتاهه ؟ مما لاشك أنه القرآن حيث أنه روشته علاج بيد خالق النفس ذاتها حيث يقول تعالى " يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور " سورة غافر . الآية ١٩ ، ويقول عز من قائل " ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب إليه من حبل الوريد " سورة ق . الآية ١٦ .

ولقد بدأت تظهر حديثاً اتجاهات بعض علماء النفس في العصر الحديث تنادي بأهمية الدين في علاج الأمراض النفسية ، وترى أن في الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة ، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر .

ولذلك نفتح أذهاننا وجوارحنا للقرآن الكريم فى تصنيفه للنفس البشرية على النحو التالى : -

١) النفس الأمارة بالسؤ وهى أنفس معظم البشر عى إختلاف عقائدهم وظروفهم ، يقول تعالى " مَا أُبَرِّىءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ " سورة يوسف . الآية ٥٣ .

٢) النفس اللوامة وهى أنفس قطاع كبير من أصحاب الضمير الحى وممن لا يزال الإيمان بداخلهم يتصارع مع الأمر بالسؤ ، يقول تعالى " وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ " سورة القيامة . الآية ٢ .

٣) النفس الملهمة وهى التى بدأت أول الطريق للخلاص من قيود وأغلال العمليات النفسية التى ذكرناه سابقاً ، ويتمتع أصحابها بمبدأ عام وهو أن الدنيا أصبحت تحت قدميه وليست فى قلبه ، وأصبحت بالنسبة له مجرد ممر للآخرة يتزود منها لينعم فى نهاية مشواره .

٤) النفس المطمئنة وهى مربط الفرس الذى نسعى إليه والمقياس الحقيقى الذى نقيم أنفسنا عليه وأين نحن منها ، وكيف نصل إليها

٥) النفس الراضية وهى نفس لا وجود لها على وجه الحياه ، وإنما تكون بعد الموت والإطمئنان على مستقرها فى البرزخ وفى الجنة يوم تقوم الساعة ، أى تكون راضية عن عما وصلت إليه من نتائج

٦) النفس المرضية وهى آخر مرحلة للنفس البشرية ، ولن ينالها أحد إلا بعد فوزه بالجنة وبذلك تصبح مرضية بالمكافأة الكبرى ، وبذلك يقول تعالى " يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي " سورة الفجر ٢٧ – ٣٠ .

وإذا كانت المرحلة الرابعة للنفس البشرية وهى النفس المطمئنة غاية المنتهى فى الحياة الدنيا ، فيأتى السؤال الهام .. كيف تصبح نفسى مطمئنة؟ وقبل الإجابة يجب أن نحدد مفهوم عام ، وهو أنه إذا كانت أكبر مراتب الشخصة هى أنفس الأنبياء فهناك من يشترك معهم فى هذه المكانة وهم الشهداء والصالحين ، أى إنها درجة مفتوحة للجميع يتنافسون للحصول عليها ومما لاشك فيه أن كل درجة أو مكانة لها مجموعة من المقتضيات والضوابط التى من شأنها أن تؤهل الشخص للوصول إليها ، فيقول الطبيب توماس هايسلون إن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس وبث

الهدوء في الأعصاب ، فقد كان الرسول الكريم يقول لبلال حينما تحين أوقات الصلاة " أرحنا بالصلاة يا بلال " ، وقد لاحظ الطبيب الفرنسي أليكس كاريل أن الصلاة تحدث نشاطاً روحياً يمكن أن يؤدى إلى الشفاء السريع لبعض المرضى في أماكن الحج والعبادة وهذا ما ذكره في كتابه " الإنسان ذلك المجهول".

وقد إجتهد الكثير من العلماء والباحثين عن أفضل الطرق لحياة الإنسان ويمكن إجمال ما ذكروه على النحو التالى :-

١. إجعل للسانك معقلاً ، وتكلم أقل مما تفكر ، وقلل من وعودك ، وحافظ على عهودك .
٢. لا تدع فرصة تمر دون أن تنطق بكلمة رقيقة .
٣. امتدح العمل الجيد ، بغض النظر عمن فعله .
٤. اهتم بمصالح الغير ومطالبهم وشكاواهم وهمومهم ، ودع كل شخص تقابله مهما كان بسيطا يشعر أن لأه قسمة وكياناً .
٥. كن مستبشراً متفائلاً ، واخف آلامك ومتاعبك وراء إبتسامة مشرقة .
٦. كن عاقلاً واعياً ، وتجنب الجدل ، فمن علامات الرأى الراجح أن تبقى صديقاً حتى فى حالة إختلاف الرأى .
٧. دع فضائلك تتحدث عن نفسها ، ولا تذكر عيوب الآخرين ونقائصهم.
٨. راع شعور الغير دائماً ، واعلم أن المزاح أو التندر على الغير لا يجدى
٩. لا تبال بما يوجه إليك من نقد سقيم ، وما عليك إلا أن تبرهن على عدم صحة تلك الإدعاءات .
١٠. لا تكن قلقاً أكثر من اللازم ، كن صبوراً ، وحافظ على أعصابك وانسى ذاتك .

ولذلك يمكننا جمع الطرق المناسبة من آيات القرآن الكريم ، وأقوال رسول الله حيث أنه المعلم الأول والمرشد النفسى على منهج الله ، وأراء علماء الصحة النفسية فى بث الطمائنينة ، حتى يمكننا أن نستخلص الطرق العملية للوصول لأعلى مراتب النفس المطمئنة على النحو التالى: -

١) عندما تعترى الشخص كآبة وضغط عصبى فعليه أن يسارع فى الحركة والتنقل ، ذلك أن الجمود يغذّى الكآبة بينما الحركة تزيلها ، ومن هذا قول الله تعالى "ُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ " سورة الملك . الآية ١٥ ، ويقول الرسول الكريم " عليكم بالغدوة والروحة ، وشئ من الدلجة " وبذلك يقصد الكلام والمسامرة مع الأصدقاء حتى يسرى الإنسان عن نفسه وقد يستفيد جديداً.

٢) يجب التركيز على التفاعل الاجتماعي وخصوصاً اللقاءات مع الاصدقاء والمشاريع التي تشعر الشخص بكفاياته ، وكذلك الذهاب الى المحافل الدينية والاجتماعية ومحاولات الابتسام ايضاً . فقد اظهرت الدراسات الواسعة ان تصرفاتنا تقلب عواطفنا ، فإذا شعر شخص بالقنوط فلا يجر أرجله بل يسير بنشاط ، ولا تجلس مترهل بل منتصب ، ولا تعبس بل ابتسم فالمحاولة وحدها قد تنقل الى مزاج جيد ذلك أن التعابير والاوضاع والحركات التي تنم عن الفرح تشعركم بالسعادة .

٣) المحاولة فى طرد الشعور بالحقد والحسد من الآخرين وإن كانت مسأله غير هينة كما يخبرنا عبد الله بن عمر بن الخطاب عندما كان جالساً مع رسول الله فى المسجد وباقى صحابته ، فقال النبى الكريم " يدخل الآن عليكم رجلاً من أهل الجنة " ، فدخل رجل عادى لا يعرف عنه كثرة العبادة أو الإنفاق فى سبيل الله أو الجهاد

، فذهب إليه إبن عمر وقال له إنى إختلفت مع أبى وحلفت ألا أبيت فى بيته ثلاث أيام فهل تضيفنى عندك ، فوافق الرجل ، وبذلك يتمكن إبن عمر من مراقبة سلوك الرجل ، وخلال الأيام الثلاثة لم يرى عليه عمل أكثر من غيره ، فسأله عبد الله عن سر قول النبى له أنه من أهل الجنة على الرغم من أنه أقل بكثير من غيره من الصحابة ، فقال الرجل والله ما أزيد فى العبادة ولكنى عندما أنام ليلاً أنزع كل ما بنفسى من غل وحقد وحسد لأى مسلم ، فقال عبد الله بن عمر إن هذا هو الشئ الكبير الذى لا يقدر عليه أحد .

٤) التدين من أهم عوامل الدافعة للحصول على نفس مطمئنة ، حيث أن التدين يعمل على تنظيم الحياة وإنضباطها ، والشاهد على ذلك هو العرب قبل الإسلام ، فقد كانت حياتهم عشوائية لا معنى لها تملؤها الاضطرابات والتطاحن والسطو والامبالاه ، ولكن الإسلام عمل فى المقام الأول على تنظيم الحياة فأصبح هناك هدف وغاية من العيش، وأصبح هناك صلوات خمس يجب الحفاظ عليها بشكل منتظم وصيام فى أوقات محددة وذكاة بنسب مئوية مختلفة فى المال والذهب والزروع ، وإستعدادات وترتيبات للحج والعمرة ، وحدود وضوابط فى التجارة والزواج والمعاملات الإنسانية وتطلعات أكبر فى قيام دولة إسلامية قوية يلزمها الجهاد ، كل هذه الأسباب من عوامل التدين التى تدفع الشخص للحياة المنظمة المرتبة التى لها هدف وغاية ونتائج ملموسة ، وبالتالى تصبح الشخصة مطمئنة لأوضاع الحياة ومرتاحة للنظام والقواعد التى تحيا فيها .

٥) اللجؤ الدائم إلى القرآن الكريم فى تلاوة وتأمل لأنه بمثابة الكتالوج الذى أعد لهذا المنتج الغالى وهو الشخصة من صاحب الصنعة وهو الله جل شأنه ، وقد قال سيد

قطب أن في القرآن شفاء من الوسوسة والقلق والحيرة، فهو يصل القلب بالله فيسكن ويطمئن ، وفي القرآن شفاء من الهوى والدنس والطمع والحسد ، ونزغات الشيطان ، والقرآن شفاء من العلل الاجتماعية التي تخلخل بناء الجماعات وتذهب بسلامتها وأمنها وطمأنينتها عندما يصبح القرآن ربيع القلب، ونور الصدر ، وجلاء الحزن، وذهاب الهم ، فإنه بمنزلة الدواء الذى يستأصل الداء ويعيد البدن إلى صحته واعتداله بعد مرضه واعتلاله .

٦) صلاح البال من أهم مظاهر النفس المطئنة ، حتى أن الرسول صلوات ربى وسلامه عليه علم المسلم فى دعاءه لأخيه أن يقول " يهديكم الله ويصلح بالكم " ، وصلاح البال أمر من الأمور بعيدة المنال ، فهو اِبه بالسلعة الغالية التى تتكلف الكثير من المال والكثير من الجهد للحصول عليها لندرتها ، ولكنها موجودة ، فثمنها وطريقة الحصول عليها فى قوله تعالى " اَلَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ " سورة محمد . الآية ٢ ، فالإيمان بعظمة الله وقدرته على فعل أى شئ فى خلقه ، والإيمان بضرورة تطبيق كل ما جاء فى القرآن العظيم دون تفريط والرجوع إليه فى كل مناحى الحياة والأخذ من سنة النبى الكريم قدر المستطاع ، كل هذا مقروناً بالعمل الصالح النافع يكون جزاءه تكفير الذنوب فى الآخرة وصلاح البال فى الدنيا وهو غاية النفس المطمئنة .

- **ثلاثيات لتكيف السلوك :**

كان النبى العظيم محمد صلوات الله وسلامه عليه معلماً بكل ما تحمله الكلمة من معانى ، حيث أنه قالها صراحة " إنما بعثت معلماً " ، ومن هنا كان للرسول أسلوباً

خاصاً فى إدارة الحوار مع أصحابة ، حيث أن الحوار مغلف بجميع الأساليب النفسية التى تأصل فى النفس قواعد الإيمان الصحيح وترسخ فى العقل أسس التفكير السليم .

فقد فتح النبى باباً من الثلاثيات النفسية حتى تكون مدخلاً سهلاً وميسراً وأشبه بقطرات الماء ونسيم الرياح إلى الشخصة ، حيث سأل الصادق المعصوم صاحبه أبو بكر عن أكثر ثلاثة أشياء يحبها من هذه الدنيا . فقال أبو بكر الصديق . أحب لأجلك ثلاثاً " نظرى إليك ، وجلوسى بين يديك ، وإنفاق مالى عليك " ، ثم سأل النبى عمر عما يحب هو الآخر ، فقال عمر بن الخطاب . أحب لأجلك ثلاثاً " أمر بالمعروف ولو كان سراً ، ونهى عن منكر ولو كان جهراً ، وقول الحق ولو كان مراً " ، ثم سأل النبى عثمان عما يحب من هذهخ الدنيا ، فقال عثمان بن عفان . أحب لأجلك ثلاثاً " إطعام الطعام ، وإفشاء السلام وركعات بالليل والناس نيام " ، ثم سأل النبى على عما يحب من الدنيا ، فقال على بن أبى طالب . أحب لأجلك ثلاثاً " إكرام الضيف ، والصيام فى الصيف ، وضرب أعناق المشركين بالسيف ، ثم سأل الرسول العظيم الصحابى أبو ذر الغفارى عن أكثر ثلاثة أشياء يحبها من الدنيا فقال رضى الله عنه " الجوع والمرض والموت " فقال النبى هذه أشياء يبغضها الناس يل أبا ذر ، فقال " يا رسول الله إذا جعت رق قلبى للمساكين والمحتاجين وإذا مرضت خف ذنبى وإذا مت لقيت ربى " وهنا قال النبى وأنا أحب من دنياكم ثلاث " الطيب والنساء وجعلت قرة عينى فى الصلاة " فالطيب هو الرائحة الزكية العطرة والنساء هن زوجاته رضى الله عنهن لرفع شأنهن ومكانتهن وتأسى باقى المؤمنين بالنبى فى إحترام الزوجه وعلو شأنها أما الصلاة فى عماد الدين ووسيلة المخاطبة مع الله تعالى ، وهنا نزل أمين الوحى جبريل ليخبر النبى أن الله جل شأنه يقرأه السلام ويقول له أحب من الدنيا ثلاثاً " لسان ذاكر ، وقلب شاكر ، وجسد على البلاء

صابر " ، ثم قال جبريل عليه السلام . وأنا أحب من الدنيا ثلاثاً " تبليغ الرسالة ، وأداء لأمانة، والمساكين " .

وإستكمالاً لهذه الثلاثية المباركة أراد كبار علماء المسلمين أن يدلو بدلوهم فى هذا البحر الخضم من صفاء النفس ونقاء السريرة حيث قال الأمام مالك . وأنا أحب من الدنيا ثلاثاً " مجاورة روضته صلى الله عليه وسلم ، وملازمة تربته ، وإحترام أهل بيته " ، وقال الأمام أبو حنيفة. وأنا أحب من الدنيا ثلاثاً " تحصيل العلم فى طول الليالى ، وترك الترفع والتعالى ، وقلب من حب الدنيا خالى " ، وقال الأمام الشافعى . وأنا أحب من الدنيا ثلاثاً " عشرة الخلق بالتلطف ، وترك ما يؤدى إلى التكلف ، والإقتداء بطريق التصوف "، وقال الأمام أحمد بن حنبل . وأنا أحب من الدنيا ثلاثاً " متابعة النبى فى أخباره ، والتبرك بأنواره ، والسلوك فى طريق آثارة " .

ونزيد فى هذا المجال ما قاله لقمان لأبنه وهو يعظه . يابنى ثلاثة لا يعرفون إلا عند ثلاثة " لايعرف الحليم إلا عند الغضب ، ولا الشجاع إلا عند الحرب ولا أخوك إلا عند الحاجة إليه .

ولو تدبرنا ما قاله كل واحد لرأينا أنه كان يعبر عن مدلول شخصيته وطبعه الذى ذكره التاريخ عنه ، فلو حاول كل إنسان أن يذكر فى نفسه ثلاثة أمور يحبها من الدنيا ثم يحلل هذه الأمور لعرف وأدرك أن ما يحب بصدق هو خلاصة كيانه ونفسه فى الحياة الدنيا ، ولعل عند سؤال بعض الناس عن أكثر ثلاثة أشياء يحبونها فكانت الإجابات مختلفة تماماً عما قرأناه سابقاً فقد كانت الإجابات تدور كلها فى فلك متقارب مثل سكن واسع فخم الأثاث و سيارة فارهة مريحة ومبلغ ضخم فى البنك لضمان العائد الشهرى الثابت والمشاريع المتنوعة والوظائف المختلفة وشاليهات المصايف والسفر فى

مختلف بلدان العالم أو الأمنيات المتعلقة بمستقبل الأولاد ، ولعل عند عقد مقارنة بسيطة بين ثلاثيات من فهموا حقيقة الدنيا وثلاثيات من يعيش فى الدنيا ولم يفهم حقيقتها ، لوجدنا أن الأولى تعتبر الدنيا معبر وما فيها زاد للوصول إلى الحياة الأفضل مصداقاً لقوله تعالى "قُلْ مَتَاعُ الدَّنْيَا قَلِيلٌ وَالآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى وَلاَ تُظْلَمُونَ فَتِيلاً " سورة النساء . الآية ٧٧ ، أما الثلاثيات الثانية فهى مصداقاً لقوله تعالى " اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ " سورة الحديد .ألاية ٢٠ ، ولنا أن نسترشد بما فهمه عقلاء البشر حتى نصل إلى مراد الله تعالى من الحياة .

إذا كان فى هذا الكتاب نفع فالفضل يرجع إلى الله جل شأنه ثم رسوله إمام العلماء وأحكم الحكماء، وإن كان ثمة تقصير فيرجع إلي ، حيث يبغي الانسان الكمال وهو لله وحده

المصادر والمراجع:

- أحمد عكاشة (١٩٨٠). الطب النفسى المعاصر ، القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .
- أحمد عمر هاشم ، عبد المنعم السيد نجم (١٩٩٥) . من هدى النبوة ، القاهرة . مطبعة جامعة الأزهر .
- أسماء عبد العزيز الحسين (٢٠٠٢) . المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسى ، الرياض . السعودية . دار عالم الكتب .
- السيد سابق (١٩٩٤) . فقه السنة ، المجلد الثانى ، القاهرة . الفتح للإعلام العربى .
- ألفرد آدلر (٢٠٠٥) . معنى الحياة ، ترجمة عادل نجيب بشرى ، القاهرة المجلس الأعلى للثقافة .
- إيفان وارد و أوسكار زاريت (٢٠٠٥) . أقدم لك التحليل النفسى ، ترجمة جمال الجزيرى، مراجعة فيصل يونس ، القاهرة . المجلس الأعلى للثقافة.
- باترسون (١٩٩٠) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسى ، ترجمة عبد العزيز الفقى ، القسم الثانى ، القاهرة . دار القلم .
- جابر عبد الحميد وعلاء كفافى (١٩٩١) . معجم علم النفس والطب والنفسى الجزء الرابع ، القاهرة . دار النهضة العربية .
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) . الصحة النفسية والعلاج النفسى ، الطبعة الثالثة القاهرة . عالم الكتب .

- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨) . التوجيه والإرشاد النفسى ، الطبعة الثالثة القاهرة . عالم الكتب .
- حسان قمحية (١٩٩١) . الطب النفسى ، سوريا . حمص . دار النابغة
- حسين محمد يوسف (١٩٩٢) . سيد الدعاة محمد ، القاهرة . مكتبة ابن سينا .
- حسين فايد (٢٠٠١) . الاضطرابات السلوكية (تشخيصها . أسبابها . علاجها) القاهرة . مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع .
- ديل كارنيجى (١٩٧٠) . دع القلق وابدأ الحياة ، تعريب عبد المنعم محمد الزيادى، القاهرة . مؤسسة الخانجى
- رشاد عبد العزيز موسى ، إحسان خليل ، مديحه منصور ، محمد رشاد كفافى ، فاتن على، السعيد غازى ، هناء متولى (١٩٩٣) . علم النفس الدينى ، القاهرة . دار المعرفة.
- سامية القطان (١٩٨٣) . كيف تقوم بالدراسة الكلينيكية ، الجزء الثانى ، مراجعة صلاح مخيمر ، القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .
- سامى عبد القوى على (١٩٩٥) . علم النفس الفسيولوجى ، الطبعة الثانية ، القاهرة. مكتبة النهضة المصرية .
- سيجموند فرويد (١٩٩٥) . القلق ، ترجمة محمد عثمان نجاتى ، القاهرة . مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- سيجموند فرويد (١٩٩٨) . الموجز فى التحليل النفسى ، ترجمة سامى محمود على، عبد السلام القفاش ، مراجعة مصطفى زيور ، القاهرة . دار المعارف .

- سيد الطواب (١٩٩٥) . النمو الإنسانى (أسس وتطبيقات) ، الإسكندرية . دار لمعرفة الجامعية .
- سيد قطب (بدون تاريخ). في ظلال القرآن — دار الشروق .
- صلاح الخالدي (٢٠٠٤) . إعجاز القرآن البياني ودلائل مصدره الربّانيّ – دار عمّار ط٢ .
- عادل عبدالله (٢٠٠٠) . دراسات فى الصحة النفسية ، القاهرة . دار الرشاد .
- عباس محمود العقاد (١٩٩٥) . الإسلام دعوة عالمية للعقاد ، المكتبة العصرية ، بيروت .
- عبد الرحمن العيسوى و محمد أحمد النابلسى (٢٠٠٠) . العلاج الطبى والنفسى للاضطرابات العقلية والنفسية والسلوكية ، بيروت . الشركة العالمية للكتاب .
- عبد الرحمن بن ناصر السعديّ (٢٠٠٢) . تيسير الكريم الرحمن في تفسير الكريم المنّان . مؤسسة الرسالة ط١ .
- عبد القادر محمود (بدون تاريخ) . الفلسفة الصوفية في الإسلام ، بيروت، دار الفكر العربي .
- عيسى عبد القادر (١٩٨١) . حقيقة التصوف ، عمان ، المطبعة البهية ط٤.
- عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٧) . نمو الإنسان فى الطفولة والمراهقة الأسس النظريات . المراحل . المشكلات ، الجزء الأول . أسس علم نفس النمو ، القاهرة . مكتبة زهراء الشرق .
- عبد العلى الجسمانى (١٩٩٨) . الأمراض النفسية (تاريخها . أنواعها . أعراضها . علاجها) ، بيروت . الدار العربية للعلوم .

- عبد المطلب القريطى (١٩٩٨) . فى الصحة النفسية ، القاهرة . دار الفكر العربى.
- عزيز حنا داود ، محمد عبد الظاهر الطيب ، نام هاشم العبيدى (١٩٩٣). الذات بين السواء والمرض ، القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية.
- علاء الدين كفافى (١٩٩٧) . علم النفس الإرتقائى . سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، القاهرة . مؤسسة الأصالة .
- على معبد فرغلى (٢٠٠٧) . فى الأخلاق الإسلامية والإنسانية ، الطبعة الثانية ، القاهرة . محاضرات بجامعة الأزهر .
- فاخر عاقل (١٩٩٠) . معجم العلوم النفسية ، بيروت . دار الرائد العربى.
- فاروق عبد الفتاح موسى (٢٠٠٤) . النمو النفسى فى الطفولة والمراهقة، الطبعة الثانية ، القاهرة . مكتبة النهضة المصرية .
- فرج عبد القادر طه ، شاكر عطية قنديل ، حسين عبد القادر محمد ، مصطفى كامل عبد الفتاح (١٩٩٣) . موسوعة علم النفس والتحليل النفسى ، الكويت . دار سعاد الصباح.
- فؤاد أبو حطب ، آمال صادق (١٩٩٠) . نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، الطبعة الثانية ، القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .
- فيصل عباس (١٩٩١) . التحليل النفسى وقضايا الانسان والحضارة ، بيروت . دار الفكر اللبنانى .
- فيصل عباس (١٩٩١) . التحليل النفسى للذات الإنسانية . النظرية والممارسة ، بيروت . دار الفكر اللبنانى .
- فضل حسن عباس (٢٠٠١) . إعجاز القرآن الكريم– دار الفرقان ط٤

- كارل جوستاف يونج (٢٠٠٣) . علم النفس التحليلى ، ترجمة نهاد خياطة ، القاهرة. سلسلة أمهات الكتب ، مهرجان القراءة للجميع.
- مجدى أحمد محمد عبد الله (١٩٩٦) . النمو النفسى بين السواء والمرض ، الإسكندرية . دار المعرفة الجامعية .
- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٩) . علم الأمراض النفسية والعقلية (الأسباب . الأعراض . التشخيص . العلاج) الكتاب الأول . الجزء الثانى ، القاهرة . دار قباء للطباعة والنشر .
- محمد الغزالى (١٩٩٩) . خلق المسلم ، الإسكندرية . دار الدعوة للطبع والنشر .
- محمود حموده (١٩٩٠) . النفس . أسرارها وأمراضها . الطبعة الثانية ، القاهرة . مكتبة الفجالة .
- محمد متولى الشعراوى (١٩٩٠) . السحر والحسد ، القاهرة .مطابع أخبار اليوم .
- محمد الغزالى (١٩٩٩) . خلق المسلم ، الإسكندرية . دار الدعوة للطبع والنشر .
- محمد رشيد رضا(بدون تاريخ) . تفسير القرآن الحكيم – تفسير المنار – دار المعرفة – ط٢ .
- محمد بن أحمد الأنصاري القرطبيّ (١٩٦٠) . الجامع لأحكام القرآن – دار إحياء التراث العربيّ .
- محمود الآلوسي (بدون تاريخ) . روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني – دار إحياء التراث العربي.
- محمد الشوكاني ، مصطفى الباب الحلبى (١٩٦٤) . فتح القدير الجامع بين فنّي الرواية والدراية من علم التفسير– ط٢ .

- محمد جمال الدين القاسمي (١٩٧٨) . محاسن التأويل – تفسير القاسمي – دار الفكر ط٢ .
- نوال محمد عطية (٢٠٠١) . علم النفس والتكيف النفسى والإجتماعى ، القاهرة . دار القاهرة للكتاب.
- وهبة الزحيلي (١٩٩١) . التفسير الميسّر في العقيدة والشريعة والمنهج – دار الفكر ط٢ .